

स्वास्थ्य सुधा

डॉ. रमेश कापडिया



आर. आर. शेठ अॅन्ड कंपनी प्रा. लि.

पुस्तक प्रकाशक अने विक्रेता

११०, प्रिन्सेस स्ट्रीट

अर्थभाग

मुंबई ४०० ००२

टेलि. (०२२) २२०१३४४१

‘द्वारकेश’

रॉयल अपार्टमेंट पास, ज्ञानपुर

अमदावाद ३८० ००१

टेलि. (०७९) २५५०६५७३

Visit us at : www.rrsheth.com

Email : sales@rrsheth.com

Swasthya Sudha
by Dr. Ramesh Kapadia
R. R. Sheth & Co. Pvt. Ltd., Mumbai □ Ahmedabad
ISBN : 978-93-5122-190-6

© ડૉ. રમેશ કાપડિયા, 2006

મુદ્રણો

પ્રથમ આવૃત્તિ : માર્ચ, 2006,	પ્રત : 10,000
પુનર્મુદ્રણ : જુલાઈ, 2006,	પ્રત : 10,000
પુનર્મુદ્રણ : જાન્યુઆરી 2007,	પ્રત : 10,000
પુનર્મુદ્રણ : નવેમ્બર, 2007,	પ્રત : 10,000
પુનર્મુદ્રણ : માર્ચ, 2008,	પ્રત : 10,000
પુનર્મુદ્રણ : નવેમ્બર, 2008,	પ્રત : 10,000
પુનર્મુદ્રણ : નવેમ્બર, 2009	પ્રત : 10,000
પુનર્મુદ્રણ : સપ્ટેમ્બર, 2011,	પ્રત : 6,000
પુનર્મુદ્રણ : માર્ચ, 2012	પ્રત : 7,000
પુનર્મુદ્રણ : ડિસેમ્બર, 2013	પ્રત : 10,000

₹ ૨૫-૦૦

આ પુસ્તકનો હેતુ વિશાળ જનસમુદાયમાં આરોગ્ય પ્રત્યેની જાગૃતિ લાવવાનો છે. શુભેચ્છારૂપે મંગલ પ્રસંગે યા સ્વજનના અવસાનની યાદમાં વહેંચી શકી. 50થી વધુ નકલો લેનારને પ્રતિ નકલ ₹ 15-00 લેખે આપીશું તથા 100થી વધુ નકલો લેનારને પ્રતિ નકલ ₹ 12-50 લેખે આપીશું. સ્વાનગી ખર્ચ અલગથી લાગશે. આ પુસ્તક અંગ્રેજી અને હિન્દીમાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

પ્રકાશક

આર. આર. શેઠ એન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨ □ અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧

મુદ્રણ વૈદેહી ઓફસેટ, અમદાવાદ ખાતે થયું.

અર્પણ

યુનિવર્સલ હીલિંગ પરિવાર

અને

મારા વહાલા દરદીઓને.

દરેક વસ્તુનો સદુપયોગ કે દુરુપયોગ હોઈ શકે છે. આ નિયમ શરીરને વિશે પણ લાગુ પડે છે. શરીર સ્વાર્થ કે સ્વઈંદને સારુ કે બીજાનું બગાડવા સારુ વપરાય તો તેનો દુરુપયોગ થયો. એ જગતમાત્રની સેવા અર્થે વપરાય, તે વડે સંયમ સધાય તો તેનો સદુપયોગ થયો. મનુષ્યશરીરને જો આપણે, આત્મા જે પરમાત્માનો અંશ છે, તેની ઓળખ કરવા વાપરીએ તો તે આત્માને રહેવાનું મંદિર બને છે.

– મહાત્મા ગાંધી

પ્રસ્તાવના

અમારો અભિગમ આધુનિક ઁલોપથિક ઉપચાર પદ્ધતિને વધુ સક્ષમ બનાવવાનો છે. ઁપેન્ડિક્સનું ઁપરેશન તે ઁપેન્ડિસાઇટીસનો ફાઇનલ ઉપાય છે, જ્યારે બાયપાસ સર્જરી કે ઁન્જિયોપ્લાસ્ટીમાં ઁવું નથી. તેમાં રક્તવાહિનીઓ ફરી વાર રૂંધાઈ જવાના સંજોગો રહેલા છે. અમારું ધ્યેય તેનાથી આગળ વધીને રોગ થતો અટકાવવા માટે - પ્રિવેન્શન માટે છે, કારણ કે રક્તવાહિની સાંકડી થવાની પ્રક્રિયા ઘણાં વર્ષો અગાઉથી શરૂ થાય છે.

આ પુસ્તિકાનું પ્રકાશન જનતાના સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય અર્થે કર્યું છે અને તે વ્યાપક રીતે પહોંચી છે તે માટે પ્રસન્નતા અનુભવું છું.

અમેરિકામાં થયેલાં લાંબાગાળાનાં સંશોધનોથી સાબિત થયું છે કે ડાબા ક્ષેપકની ક્ષમતા 45% થી વધુ હોય એવા કોરોનરી હૃદયરોગના 80% દર્દીઓમાં ઁન્જિયોપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ સર્જરીની જરૂર હોતી નથી અને ઁપરેશનથી આયુષ્ય લંબાય છે એવું પણ જણાયું નથી.

જેમને હૃદયરોગ થયો છે અને જેમણે ઁન્જિયોપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ સર્જરી કરાવી છે તેમને અને યુવાનોમાં હૃદયરોગ

થતો અટકે તે સૌને આ પુસ્તિકા ઉપયોગી થશે એવી શ્રદ્ધા છે. આ પુસ્તિકામાં 2, ઓક્ટોબર, 1991 થી શરૂ કરેલ યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમે કોરોનરી હૃદયરોગની આધુનિક એલોપેથિક સારવારને ઓછી ખર્ચાળ અને વધુ સક્ષમ બનાવી છે એ સમજાવવાનો પ્રયાસ છે.

અમારા વિશાળ વાચકવર્ગને અનેક શુભેચ્છનાઓ સાથે વંદન કરું છું.

36, જૈન સોસાયટી,

એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ - 380006

ટે.નં. (079) 26578025

E-mail : rameshkapadia34@gmail.com

Website : www.universalhealing.org

- ડૉ. રમેશ કાપડિયા

આ પુસ્તિકામાં રોગ અને તેના ઉપચારની વિસ્તૃત માહિતી આપવામાં આવી છે. સારવાર આપના ડૉક્ટરની સલાહ લઈને જ કરવી જરૂરી છે.

અનુક્રમણિકા

1. યુનિવર્સલ હીલિંગ પ્રોગ્રામ	7
કોરોનરી હૃદયરોગનો સર્વાંગી ઉપચાર	
2. હાર્ટએટેક અટકાવો	18
3. કોરોનરી હૃદયરોગના ઉપચારમાં પાયાના સિદ્ધાંતો	23
4. વધુ પડતા વજનની સમસ્યા	32
5. કોલેસ્ટ્રોલ	44
6. સ્વભાવની ઉગ્રતા અને હૃદય	53
7. શવાસનનું અદ્ભુત વિજ્ઞાન	55
8. ધ્યાનનું વિજ્ઞાન	77
9. તંદુરસ્ત દીર્ઘાયુ.....	91
10. ઉત્કાંતિમાં નવા માનવીનો ઉદય	104
11. વારંવાર પુષ્ટતા પ્રશ્નો.....	109
12. પિતાએ પુત્રને લખેલો પ્રેરક પત્ર	124

યુનિવર્સલ હીલિંગ પ્રોગ્રામ

કોરોનરી હૃદયરોગનો સર્વાંગી ઉપચાર

કોરોનરી હૃદયરોગ એ વિશ્વની સમસ્યા છે. આપણા દેશમાં પણ તેનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. યુવાનોમાં પણ તેનું પ્રમાણ ચિંતાજનક રીતે વધી રહ્યું છે.

કોરોનરી હૃદયરોગ થવાનાં કારણો

આ રોગ થવાનાં કારણોમાં લોહીનું ઊંચું દબાણ, મધુપ્રમેહ, લોહીમાં કોલેસ્ટરોલનું ઊંચું પ્રમાણ, ધૂમ્રપાન, બેઠાડું જીવન અને વંશપરંપરાગત વલણ ગણાય છે. જીવનની રહેણીકરણી અને વિચારસરણી આ રોગની વ્યાપકતા વધારે છે. સ્વભાવની ઉગ્રતા, નરી સ્વાર્થવૃત્તિ, વેરવૃત્તિ, નિંદાત્મક વલણ, સામાજિક અવલંબનનો અભાવ, અળગાપણું (Isolation), વ્યાવસાયિક તેમ જ કૌટુંબિક જવાબદારીઓનો બોજો યુવાનવયે થતા હૃદયરોગના હુમલાનાં અગત્યનાં કારણો છે.

તનાવ

મન અને ભાવનાઓની અસર હૃદય અને સમગ્ર શરીરતંત્ર ઉપર ઘણી થાય છે. ક્રોધને હૃદયરોગના હુમલા માટે સૌથી મોટું

સ્વાસ્થ્ય સુધા

કારણ ગણવામાં આવે છે. માનસિક તેમ જ ભાવાત્મક તનાવના કારણે શરીરમાં અનુકંપી તંત્ર (સિમ્પેથેટિક ઍક્ટિવિટી) વારંવાર સક્રિય થાય છે. તેનાથી રક્તપ્રવાહમાં ઠલવાતાં રસાયણો કોરોનરી હૃદયરોગ માટે હાનિકારક સાબિત થયાં છે. વધુમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડે છે અને શરીરના ઘસારાની ક્રિયાને વેગ મળે છે. કોરોનરી હૃદયરોગ થવાનાં ઘણાં કારણો છે અને તે એકમેક સાથે સંકળાયેલાં છે.

વર્તમાન ચિકિત્સા પદ્ધતિ

વર્તમાન ચિકિત્સા પદ્ધતિનો અભિગમ ઔષધો દ્વારા ધમનીઓને પહોળી કરી તેમાં રુધિરાભિસરણ વધારવાનો અને સાથે સાથે હૃદયના સ્નાયુની ઍક્સિજનયુક્ત લોહીની જરૂરિયાત ઘટાડવાનો છે. જ્યારે સર્જિકલ અભિગમ ઍન્જિયોપ્લાસ્ટી દ્વારા ધમનીઓમાંનો અવરોધ દૂર કરવાનો અથવા બાયપાસ સર્જરી દ્વારા નવી ધમની રોપી ત્યાં રક્તપ્રવાહ શરૂ કરવાનો છે.

આ ઉપાયો ઉપકારક જરૂર સાબિત થયા છે, પણ તેનાથી રાહત મળવા છતાં કાયમી ફાયદો થતો નથી. કારણ કે ઘણા કિસ્સાઓમાં બાયપાસ કરેલી ધમનીઓ પાછી અવરોધાઈ જાય છે અને ઍન્જિયોપ્લાસ્ટી કરેલ દર્દીઓની ધમનીઓ ફરીથી સાંકડી થાય છે અને રોગની માત્રામાં વધારો થતાં આ

ઓપરેશનો ફરી વાર કરવાં પડે છે.

તબીબી વિજ્ઞાને જીવનપ્રણાલીમાં ફેરફાર જેમ કે તમાકુ જેવા વ્યસનમાંથી મુક્તિ, આહારમાં નિયંત્રણ અને વ્યાયામ વગેરે પ્રયોગો કર્યા ખરા, પણ તેનાથી રોગની માત્રામાં અસરકારક પ્રભાવ ન પડ્યો. કોરોનરી હૃદયરોગમાં દર્દીને ઓપરેશનનો ભય અને ખર્ચની ચિંતામાંથી મુક્ત રાખવાનું મુશ્કેલ હોય છે. આવા દર્દીને સાચી સમજ અને સાચા માર્ગદર્શનની ખૂબ જરૂર હોય છે.

ચિકિત્સામાં પૂરક ઉપચાર

અમેરિકાના હૃદયરોગ નિષ્ણાત ડૉ. ડીન ઓર્નિશને કોરોનરી હૃદયરોગની ચિકિત્સામાં પૂરક ઉપચાર શોધવામાં સફળતા મળી છે. આ શોધે તબીબી જગતમાં એક નવો વળાંક લીધો છે. અત્યાર સુધી એવી માન્યતા હતી કે ધમનીઓની દીવાલમાં ચરબી જામવાની પ્રક્રિયા (એથેરોસ્કલેરોસિસ) ઊલટાવવી શક્ય નથી. તેને બદલે ડૉ. ડીન ઓર્નિશે અનેક પરીક્ષણોથી સાબિત કરી બતાવ્યું છે કે આ ક્રિયા ઊલટાવી શકાય તેમ છે અને કોરોનરી હૃદયરોગ મટી શકે તેમ છે. વધુમાં તેમણે પ્રયોગો કરીને એ પણ સાબિત કરી બતાવ્યું છે કે દર્દી પોતે પોતાની આંતરશક્તિ જગાડી પોતાની તંદુરસ્તીનું નિર્માણ

કરવા સક્ષમ છે.

આ કાર્યક્રમમાં કોરોનરી હૃદયરોગના દરેક પ્રકારના દર્દી જોડાયા છે. જેઓ બાયપાસ સર્જરી કે એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવવા ઇચ્છતા ન હોય, જેઓ તે ફરીથી કરાવવી ન પડે તેમ ઇચ્છતા હોય, જેઓ કોરોનરી હૃદયરોગને આગળ વધતો અટકાવવા માંગતા હોય, જેઓ ઓપરેશનનો ખર્ચ ખમી શકે તેમ ન હોય અથવા તેનાથી ભયભીત હોય, જેમના માટે ટેકનિકલ કારણસર ઓપરેશન શક્ય ન હોય, જેમના કુટુંબનો ઇતિહાસ કોરોનરી હૃદયરોગ અથવા ઊંચા કોલેસ્ટરોલવાળો હોય અને પ્રાથમિક નિવારણ ઇચ્છતા હોય તેવા તમામ પ્રકારના દર્દીઓ આ કાર્યક્રમનો લાભ લઈ રહ્યા છે.

આ કાર્યક્રમ શું છે ?

આ કાર્યક્રમમાં એલોપથીની અદ્યતન સારવારને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. તેની પૂરક ચિકિત્સા તરીકે નીચે પ્રમાણે પાંચ મુદ્દાનો કાર્યક્રમ છે :

(1) આહાર – ઓછી ચરબીવાળો શાકાહાર (2) 30 થી 40 મિનિટની ચાલવાની હળવી કસરત (3) શવાસન (4) ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ (5) સમૂહ-સંવાદ દ્વારા લાગણીઓની આપલો.

આહાર

આપણો આજનો આહાર વધુ પડતી ચરબીવાળો છે. આપણે આહારમાં કુલ કેલરીના 30થી 40 ટકા ચરબી લઈએ છીએ. ઘણાં લોકો આહારમાં પ્રાણિજ પદાર્થો અને ઘી, તેલ, મીઠું અને ખાંડનો વિશેષ ઉપયોગ કરે છે. કોરોનરી હૃદયરોગની માત્રા વધવા માટે તે કારણભૂત છે. આથી ચરબીનું પ્રમાણ કુલ કેલરીના દસ ટકાથી ઓછું રાખવા ભલામણ કરવામાં આવે છે.

માંસાહારમાં ચરબી અને કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘણું રહેલું છે. વળી માંસાહારી પદાર્થો શરીરમાં હાનિકારક ફી રેડિકલ્સ ઉત્પન્ન કરે છે. શરીરમાં ફી રેડિકલ્સનું પ્રમાણ વધતાં શરીરના કોષોને હાનિ પહોંચે છે અને હૃદયરોગ, કેન્સર, ફેફસાનાં દર્દ, મોતિયો વગેરે થવાની શક્યતા વધે છે. તેથી સંપૂર્ણ શાકાહારની હિમાયત કરવામાં આવે છે. શાકાહારમાં કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઇડ્રેટનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી તે ધરાઈને ખાવા છતાં કેલરી વધુ લેવાતી નથી. વળી, શાકાહારમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ વધુ હોવાથી લોહીમાં ફી રેડિકલ્સનું પ્રમાણ ઘટે છે.

ચાલવાની હળવી કસરત

હૃદયરોગની સારવારમાં તેમ જ તેને થતો અટકાવવામાં ચાલવા જેવી હળવી કસરત ફાયદાકારક સાબિત થઈ ચૂકી છે.

રોજ નિયમિત 30થી 40 મિનિટ મધ્યમ ઝડપે ચાલવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

શવાસન

શવાસન અને ધ્યાનથી મગજમાં તેમ જ અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓમાંથી સ્વાસ્થ્યપ્રદ સ્રાવો ઉત્પન્ન થાય છે. તેનાથી મન શાંત થાય છે, તનાવ ઘટે છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે, રૂઝ આવે છે. આમ વ્યક્તિ સમગ્ર રીતે સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. શવાસન સારું થઈ શકે તે માટે શરીરના દરેક સ્નાયુ વારાફરતી ખેંચી શિથિલ કરવાના હોય છે. ત્યારે ધ્યાન (awareness) ખેંચાતા અને શિથિલ થતા સ્નાયુ ઉપર એકાગ્ર થતાં મન અને શરીરનું જોડાણ થાય છે અને મન શાંત થવા લાગે છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોમાં એ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે શવાસન કરવાથી તે પછીના ચાર કલાક માટે સિમ્પેથેટિક એક્ટિવિટી મંદ રહે છે. જો શવાસન બે કરતાં વધુના સમૂહમાં કરવામાં આવે તો આવી સ્થિતિ ચાર કલાકથી પણ લંબાય છે. સિમ્પેથેટિક એક્ટિવિટી મંદ થવાથી હૃદયની ઓક્સિજનયુક્ત લોહીની જરૂરિયાતમાં ઘટાડો થાય છે, હૃદયને આરામ મળે છે અને શરીર ઉપર વધતી જતી ઉંમરનો ઘસારો પણ ધીમો પડે છે.

શવાસન દરમિયાન પેરાસિમ્પેથેટિક એક્ટિવિટી સક્રિય

બનતાં સિમ્પેથેટિક અને પેરાસિમ્પેથેટિક તંત્ર વચ્ચે સમતુલા પ્રાપ્ત થાય છે જે હોર્મોનના સ્ત્રાવોને નોર્મલ બનાવે છે. તે વખતે આ તથા બીજા જૈવરાસાયણિક ફેરફારથી સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ થાય છે. શવાસન આ કાર્યક્રમનું અગત્યનું અંગ છે. તે અત્યંત અસરકારક પુરવાર થયેલ છે. તે સમૂહમાં કરવાથી વધુ અસરકારક બને છે.

ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ (visualization)

ધ્યાન આ કાર્યક્રમનું હાર્દ છે. કાર્યક્રમમાં કરાવાતી ધ્યાનની રીત અત્યંત સરળ છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ એક જ વખત અનુભવીને એ કરવા પ્રેરાય છે. ધ્યાન દરમિયાન મગજમાં ધીમા લયબદ્ધ આલ્ફા તરંગો ઉદ્ભવે છે. તે સમયે વ્યક્તિનું મન સ્થળ અને કાળની મર્યાદા વટાવીને 'વૈશ્વિક મન' સાથે ઐક્ય અનુભવે છે. આનું વર્ણન કરવું કઠિન છે. તે મૂળભૂત રીતે અનુભવનો વિષય છે.

ધ્યાનની આ ક્રિયાનાં પરિણામ આશ્ચર્યજનક આવે છે. તેનાથી થતી સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ હૃદયની ધમનીઓ પૂરતી જ મર્યાદિત રહેતી નથી પણ સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય માટે સહાયભૂત બને છે. ધ્યાન દ્વારા વ્યક્તિને તે શાશ્વત અને સીમારહિત છે એવો અનુભવ થાય છે. આ અનુભૂતિ જ્યારે થાય છે ત્યારે

સ્વાભાવિક રીતે જ આપણી મર્યાદિત શક્તિઓ અમર્યાદ બને છે. સૃષ્ટિ સાથે ઐક્ય સધાય છે અને પ્રજ્ઞા ઉદય પામે છે. આ સમસ્ત અનુભવ સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિને સહાય કરે છે. આમ ધ્યાનથી શરીરનાં રસાયણો બદલાય છે. છેલ્લાં સંશોધનો મુજબ ધ્યાનથી હૃદયની તેના ધબકારામાં ફેરફાર કરવાની ક્ષમતા (Heart Rate Variability) વધે છે. લાંબા આયુષ્ય માટે તે અગત્યનું પરિબળ ગણાય છે. ક્રોધ, વેરવૃત્તિ જેવી નકારાત્મક લાગણીઓથી હૃદયની ધબકારામાં ફેરફાર કરવાની ક્ષમતા ઘટે છે. તેથી ઊલટું પ્રેમ, દયા, ક્ષમા જેવી લાગણીઓથી ક્ષમતા વધે છે.

ધ્યાન દરમિયાન પ્રત્યક્ષીકરણનો ઉપયોગ ઉપચાર માટે પણ થઈ શકે છે. ધ્યાન દરમિયાન દર્દી કોરોનરી ધમનીમાં જામી ગયેલ અવરોધો દૂર થતા જાય છે તેમ જ હૃદયના સ્નાયુઓમાં પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનો સંચાર થઈ રહ્યો છે તેવું પ્રત્યક્ષીકરણ કરે છે. ભાવાત્મક તનાવ કોરોનરી ધમનીઓની દીવાલને કાયમી નુકસાન પહોંચાડે છે. તેથી આવા તનાવનું સમાધાન પ્રત્યક્ષીકરણ દરમિયાન સંબંધિત વ્યક્તિને ક્ષમા આપીને કરી શકાય છે. ક્ષમા આપવાથી આપણને તનાવ, દર્દ અને રોગમાંથી મુક્ત થયાનો અનુભવ થાય છે. તમે કોઈ

વ્યક્તિને ક્ષમા આપો છો ત્યારે તે ક્ષમા તે વ્યક્તિને તેણે જે કાંઈ કર્યું છે તેની જવાબદારીમાંથી મુક્ત કરતી નથી પણ તમને તો તે બનાવની હાનિકારક અસરમાંથી જરૂર મુક્ત કરે છે.

ડૉ. કાપડિયાની દલાઈ લામાના ગુરુ સાથેની ધર્મશાળામાં થયેલી મુલાકાતમાં ગુરુએ સમજાવેલું કે શવાસન અને ધ્યાનમાં જો આપણે આપણા હરીફના કલ્યાણ માટે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ તો આપણને વધુ લાભ થાય છે.

સમૂહસંવાદ અને લાગણીઓની આપલે

તેમાં સૌ એકબીજા સાથે મોકળા મનથી વાત કરે છે અને લાગણીઓની આપલે થાય છે. આથી તેમનામાં એકત્વ અને ભ્રાતૃભાવની અનુભૂતિ થાય છે. લાગણીઓની આપલેથી બધી સમસ્યાઓનો ઉકેલ મળે એ હંમેશ જરૂરનું નથી. લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ માત્રથી વ્યક્તિના તનાવમાં ઘટાડો થાય છે, અળગાપણાનો ભાવ દૂર થાય છે અને સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિમાં મદદ થાય છે.

કાર્યક્રમની ફળશ્રુતિ

અમદાવાદમાં આ કાર્યક્રમ 2 ઓક્ટોબર, 1991થી 'યુનિવર્સલ ડીલિંગ પ્રોગ્રામ'ના નામથી ચાલે છે અને હજારો દર્દીઓ તેનો લાભ લઈ ચૂક્યા છે. તેમના છાતીના દુખાવામાં સ્વાસ્થ્ય સુધા

ઘટાડો થયો છે. બ્લડપ્રેશર, કોલેસ્ટરોલ તેમ જ વજન ઘટ્યાં છે અને તનાવમુક્ત બન્યા છે. તેમને જીવનપ્રણાલી બદલવાની પ્રેરણા મળી છે. તમાકુ-મદિરાની ટેવ છૂટી ગઈ છે તેમ જ માંસાહારી શાકાહારી બન્યા છે. વધુ અગત્યની વાત એ છે કે તેમના સ્વભાવમાં ફરક પડ્યો છે અને તેમના ડાબા ક્ષેપકની ક્ષમતા(Left Ventricular Function)માં વધારો નોંધાયો છે. અનુભવ ઉપરથી જણાયું છે કે જેઓ તેમના ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણેની દવાઓ ઉપરાંત શવાસન અને ધ્યાન નિયમિત કરે છે તેમને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે એટલી હદે એન્જાઈના ભાગ્યે જ થાય છે.

આ કાર્યક્રમમાં દવાઓ કે સર્જરીનો લેશમાત્ર અનાદર નથી. કેટલાક દર્દીઓને બાયપાસ માટેની સલાહ પણ આપવામાં આવી છે. હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે આ પૂરક ઉપચાર અસરકારક અને બિનખર્ચાળ પુરવાર થયો છે.

આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનાર વ્યક્તિ પોતાની આંતરિક શક્તિ જગાડી રોગમુક્ત થવામાં પોતે જ સહાયક બને છે. માટે તેનો યશ દર્દીને જ આપવામાં આવે છે. કાર્યક્રમની વિશિષ્ટતા એ છે કે વ્યક્તિ રોગના ભયમાંથી મુક્ત બને છે અને જીવનપદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવા આનંદથી કટિબદ્ધ થાય છે.

વિશેષ માહિતી

ડૉ. રમેશ કાપડિયા આ કાર્યક્રમનું સંચાલન અમદાવાદમાં નવા શારદા મંદિરના પ્રાર્થનાઠોલમાં દર મંગળવાર અને શુક્રવારે સાંજે 6-00થી 6-45 કરે છે. રૂબરૂ આવનારાઓ કાર્યક્રમમાં એક વખત ભાગ લઈ પછી કેસેટની મદદથી ઘરે જાતે કરી શકે છે. શવાસન અને ધ્યાનથી મળતા લાભો ચાલુ રહે તે માટે શવાસન અને ધ્યાન નિયમિત કરવાં જરૂરી છે. જેઓ રૂબરૂ આવી શકતા નથી તેઓ ડૉ. કાપડિયાના આ વિષય ઉપરનાં પુસ્તકો વાંચી ઓડિયો-વિડિયો કેસેટ/સી.ડી.ની મદદથી ઘરે કાર્યક્રમને અનુસરી શકે છે.

આ કાર્યક્રમમાં દર્દીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરીને ચિકિત્સા કરવાની હોતી નથી. કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનારને કેટલીક આચારસંહિતા પાળવાની હોય છે. તેમના ડૉક્ટરની દવા કે સર્જરી અંગેની સલાહ લેતાં હોય તે ચાલુ રાખીને જ ભાગ લે.



હાર્ટએટેક અટકાવો

સંશોધનો જણાવે છે કે મોટા ભાગના હાર્ટએટેક ઘણી સાંકડી થયેલી ધમનીઓમાં આવતા નથી, પણ ઓછી અવરોધાયેલી ધમનીઓમાં આવે છે. ડૉ. માઈકલ ડેવિસનાં સંશોધનો અનુસાર હાર્ટએટેકથી મરણ પામેલ દર્દીઓમાં પચાસ ટકાથી ઓછી સાંકડી થયેલી ધમનીઓની દીવાલ ઉપર જામેલા પાતળા નરમ પ્લેક ઉપર લોહીનો ગહો જોવામાં આવેલ.

રક્તવાહિનીની દીવાલ ઉપર જામતા પ્લેક બે પ્રકારના હોય છે. કેટલાક પ્લેક નરમ હોય છે અને કેટલાક કઠણ અને રેસાયુક્ત હોય છે. સામાન્ય રીતે નરમ પ્લેકમાં કોલેસ્ટરોલ વધુ હોય છે. તે ધમનીની દીવાલને ચોટેલો હોય છે. તેના ઉપર પાતળું રેસાયુક્ત આવરણ હોય છે. આ આવરણ તૂટી જતાં કે ફાટતાં ધમનીમાંથી લોહી વહેવા માંડે છે. લોહી વહેતું બંધ કરવાની પ્રક્રિયામાં પ્લેટલેટ્સ કણો ત્યાં ધસી જઈ ગહો બનાવે છે, તેથી આવા નરમ પ્લેકને જોખમી (Vulnerable) કહે છે.

પ્લેક બનાવના અને અસ્થિર થવાનાં પરિબલો

વધુ પડતો શારીરિક શ્રમ અને માનસિક તનાવ, તેમ જ દૂષિત વાતાવરણથી શરીરમાં ફી રેડિકલ્સનું ઉત્પાદન વધે છે. ફી રેડિકલ્સથી લોહીમાં LDL - કોલેસ્ટરોલનું ઓક્સિડેશનનું

પ્રમાણ વધતાં ધમનીની દીવાલમાં નરમ પ્લેક બને છે. લોહીનું ઊંચું દબાણ ધમનીની નાજુક દીવાલોને સતત ઈજા પહોંચાડે છે. જેતુઓથી પ્રસરતો ચેપ પણ સોજો ઉત્પન્ન કરી પ્લેકને નબળો અને અસ્થિર બનાવે છે.

હાર્ટએટેક થતો અટકાવવો (Prevention)

આદર્શ રીતે નરમ પ્લેકને બનતો અટકાવવા માટે લોહીમાં HDL – કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ શક્ય એટલું ઊંચું અને LDL – કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ શક્ય એટલું નીચું હોવું જોઈએ. આ પ્રમાણ ઓછી ચરબીવાળા અને રેસાયુક્ત અનાજ, કઠોળ, તાજાં શાકભાજી અને ફળોના આહારથી જાળવી શકાય. કોલેસ્ટરોલને નિયંત્રિત કરી પ્લેક ફાટવાના જોખમને ઘટાડનારાં પરિબળોમાં તમાકુના સેવનનો ત્યાગ, વજનને સપ્રમાણ રાખવું, નિયમિત વ્યાયામ કરવો, લોહીના ઊંચા દબાણ અને ડાયાબિટીસને નિયંત્રણમાં રાખવાં એ મુખ્ય છે. કેટલાક લોકોમાં આહારમાં કાળજી, નિયમિત વ્યાયામ વગેરે અનેક પ્રયત્નો કરવા છતાં LDL – કોલેસ્ટરોલ પૂરતા પ્રમાણમાં નીચે આવતું નથી. આવા લોકોને કોલેસ્ટરોલ ઘટાડનારી દવાઓથી લાભ થાય છે. કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવા અસરકારક અને બિન જોખમી દવાઓ શોધાઈ છે. આ દવાઓ સસ્તી પણ થઈ છે. જેમને હૃદયરોગ થવાનું જોખમ હોય

તેવી દરેક વ્યક્તિએ નરમ પ્લેક બનતો અટકાવવા આ દવાઓ લેવી જરૂરી છે. જેમના કુટુંબમાં 60 વર્ષથી ઓછી ઉંમરે હાર્ટએટેક આવ્યો હોય, તમાકુનું સેવન કરનારા, લોહીનું ઊંચું દબાણ અને ડાયાબિટીસના દર્દીઓ અને જેમને એક વખત હાર્ટએટેક આવી ચૂક્યો છે એ બધાં ઘણાં જોખમી વલણવાળા ગણાય. કૉલેસ્ટરોલ ઘટાડનારી દવાઓના ઉપયોગથી હાર્ટએટેકનું જોખમ ઘટે છે અને બાયપાસ સર્જરી કે એન્જિયોપ્લાસ્ટી જેવી ખર્ચાળ સારવાર લેવાની જરૂર પણ ઓછી થઈ શકે છે. ઉદરીય શ્વસન, શવાસન અને ધ્યાન નિયમિત કરવાથી તનાવજન્ય અનુકંપી ઉત્તેજના (Sympathetic Stimulation) અંકુશમાં રહે છે. વધારામાં ઓછી ચરબીવાળો અને વધુ રેસાવાળો આહાર, તમાકુનો ત્યાગ, નિયમિત વ્યાયામ, સપ્રમાણ વજન, હાઈ બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસ ઉપર નિયંત્રણ – આ બધા નરમ પ્લેકના જોખમ સામે રક્ષણ આપે છે.

અમેરિકા અને યુરોપમાં થયેલાં બધાં સંશોધનો નિર્વિવાદ સૂચવે છે કે અનુકંપી તંત્રને મંદ કરતી બીટા બ્લૉકર દવાઓ હૃદયરોગના હુમલાને ફરી થતો અટકાવે છે. યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમ પણ તનાવજન્ય અનુકંપી (સિમ્પેથેટિક) તંત્રને મંદ કરે છે અને તે કોઈ પણ આડઅસર અને જરા પણ ખર્ચ વગર.

આ ઉપરાંત તનાવથી ઉદ્ભવતાં અન્ય પરિબળો જે નરમ પ્લેકને અસ્થિર કરે છે અને જેના પર દવાઓ અસરકારક નથી તેને પણ અંકુશમાં રાખે છે.

કાર્યક્રમ અનુસરનારાઓને બાયપાસ સર્જરી કે ઍન્જિયોપ્લાસ્ટી ફરી કરાવવાની ભાગ્યે જ જરૂર પડે છે. નિયમિત દવાઓ સાથે શવાસન અને ધ્યાન દ્વારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય કેળવીને ઘણા દર્દીઓ ખર્ચાળ ઑપરેશનોથી બચી જાય છે.

લોહીમાં કોલેસ્ટરોલનું સલામત પ્રમાણ

અગાઉ સ્થાપિત થયેલાં પ્રમાણ નવાં સંશોધનો થકી ફરતાં રહ્યાં છે. આજની દૃષ્ટિએ સલામત પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે :

- કુલ કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ 150 મી.ગ્રા.થી ઓછું હોવું જોઈએ.
- કુલ કોલેસ્ટરોલ અને HDL – કોલેસ્ટરોલનો રેશિયો 4થી નીચે હોવો જોઈએ. એટલે કે કુલ કોલેસ્ટરોલ 150 હોય તો HDL – કોલેસ્ટરોલ 40થી વધુ હોવું જોઈએ.
- LDL – કોલેસ્ટરોલ 70થી ઓછું હોવું જોઈએ.
- જેમને હાર્ટએટેકનું વલણ ઘણું વધુ હોય તેમનું LDL – કોલેસ્ટરોલ 60થી ઓછું હિતાવહ છે.

- ટ્રાયગ્લિસેરાઇડ્ઝનું પ્રમાણ એશિયનોમાં વિશેષ જોવા મળે છે. સાદા (સિમ્પલ) કાર્બોહાઇડ્રેટવાળા પદાર્થો ઓછા લેવાથી તેમાં ઘટાડો નોંધાય છે. ખાસ કરીને LDL – કોલેસ્ટરોલ જો 60થી નીચે હોય અને ટ્રાયગ્લિસેરાઇડ્ઝ વધુ હોય તોપણ ખાસ હાનિકારક નથી.



**મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટથી એન્જાઇનામાં
રાહત ન મળે અને ડાબા કોપકની
ક્ષમતા 30 ટકાથી ઓછી હોય તો
બાયપાસ સર્જરી આશીર્વાદરૂપ બને.**



કોરોનરી હૃદયરોગના ઉપચારમાં પાયાના સિદ્ધાંતો

કોરોનરી હૃદયરોગના ઉપચારમાં પાયાના સિદ્ધાંતોની સમજ ખૂબ અગત્યની છે. ઉપચારમાં જીવનશૈલીમાં ફેરફાર, તનાવ પ્રબંધ, દવાઓ, બાયપાસ સર્જરી કે ઓન્જિયોપ્લાસ્ટીનો ઉપયોગ થાય છે.

આ માહિતી દ્વારા કયા પ્રકારના દર્દીમાં સર્જરી આવશ્યક છે અને કેવા દર્દીઓમાં કેવળ દવાઓનો ઉપચાર પૂરતો છે તે નિર્ણય લેવામાં મદદરૂપ થાય તેમ જ આ દિશામાં હજુ સંશોધનોને અવકાશ છે તે સમજાવવાનો પ્રયાસ છે.

શરીરના કોઈ પણ અંગની માફક હૃદય પણ ઓક્સિજન અને પોષણ ઉપર નભે છે. આ માટે તેને લોહી મળવું જરૂરી છે. તે પોતાની અલગ રક્તવાહિનીઓ કોરોનરી આર્ટરીઓ મારફત પોષણ મેળવે છે. હૃદયને તંદુરસ્ત રાખવા કોરોનરી આર્ટરીઓ તંદુરસ્ત રહે તે ખૂબ જરૂરી છે.

કોરોનરી હૃદયરોગ થવાનાં કારણભૂત પરિબળો (Risk factors) વારસાગત વલણ, હાઈ બ્લડપ્રેશર, તમાકુનું કોઈ પણ પ્રકારે સેવન, હાઈ કોલેસ્ટરોલ, ડાયાબિટીસ અને અસહ્ય તનાવ છે. જ્યારે એક કરતાં વધુ કારણભૂત પરિબળો લાગુ સ્વાસ્થ્ય સુધા

પડતાં હોય ત્યારે જોખમનો સરવાળો નહીં પણ ગુણાકાર થતો હોય છે. કોરોનરી હૃદયરોગના ઉપચારનો નિર્ણય આ પરિબળો ભેગાં કરી લેવાનો હોય છે. તે હૃદયરોગ નિષ્ણાતના અનુભવ, સતત અભ્યાસ, સંશોધન અને ઊંડી સમજણનો વિષય છે.

કોરોનરી રક્તવાહિનીઓમાં ચરબી જેવો પદાર્થ જામવાથી તે સાંકડી બને છે જેથી હૃદયને મળતો લોહીનો પુરવઠો ઘટે છે. હૃદયના સ્નાયુને લોહીનો પુરવઠો ઓછો મળે ત્યારે કોરોનરી હૃદયરોગ થાય છે.

વધુમાં કોરોનરી રક્તવાહિનીઓની દીવાલો અતિ સંવેદનશીલ હોય છે. ઘણાં કારણોસર તાણ અનુભવતાં એકાએક તે સંકોચાય છે. જેમ કે તીવ્ર ઠંડી અને અસહ્ય તનાવ. આવાં જ ઘણાં કારણસર ધમનીમાં વહેતું લોહી પણ ઘટ્ટ થાય છે. આમ ચરબી જેવા પદાર્થનું જામવું તે સ્થિર તત્ત્વ છે અને ધમનીનું એકાએક સંકોચાવું અને લોહીની ઘટ્ટતા વધવી એ બદલાતાં (અસ્થિર) તત્ત્વો છે. આ બંને પરિબળો હૃદયના સ્નાયુને મળતા લોહીના પુરવઠાને ઘટાડે છે.

રક્તવાહિનીમાં લોહીનો ગહો જામતાં હૃદયના સ્નાયુને મળતો લોહીનો પુરવઠો ઘટે છે. પરિણામે હૃદયનો સ્નાયુ નબળો પડે છે. આવા સંજોગોમાં શરીરનું બીજું કોઈ અંગ ઈજાગ્રસ્ત

થતાં તેને સંપૂર્ણ આરામ આપીએ છીએ તેવો આરામ હૃદયને આપી શકાતો નથી. કારણ કે શરીરને જીવંત રાખવા હૃદયે સતત પોતાની કામગીરી ચાલુ જ રાખવી પડે છે. આમ કોરોનરી હૃદયરોગના ઉપચારમાં શારીરિક તેમ જ માનસિક ઉપાયોની જરૂર પડે છે. આવા સંયુક્ત ઉપાય લેખકે તેમના ગુજરાતી પુસ્તક ‘કોરોનરી હૃદયરોગ : સર્વાંગી અભિગમ’ અને અંગ્રેજી પુસ્તક ‘Heal Your Heart : Heart Disease Prevention and Total Healing’માં વિસ્તારથી સમજાવેલ છે.

ઝંજીર

ડૂંટીથી કાનની ભૂટ સુધી દુખાવો કે મૂઝવણ થાય અને આરામથી અથવા જીભ નીચે ગોળી મૂકવાથી મટી જાય તેને ઝંજીર કહે છે. ઝંજીરના બે પ્રકારના છે. સ્થિર (stable) અને અસ્થિર (unstable) ઝંજીરના. સ્થિર ઝંજીરનામાં દાદર ચડતાં, જમીને તરત ચાલવાથી, વજન ઊંચકવાથી, વધુ પડતા શ્રમથી દુખાવો કે મૂઝવણ થાય અને આરામથી અથવા જીભ નીચે સોબિટ્રિઇટની ગોળી મૂકવાથી મટી જાય તેને સ્થિર ઝંજીર કહે છે. જ્યારે અસ્થિર ઝંજીરના આરામના સમયમાં પણ એકાએક કોઈ દેખીતા કારણ વિના અસહ્ય દુખાવો થાય. તેમાં રાહત મેળવવા જીભ નીચે ગોળી મૂકવાથી

ફરક જણાય પણ સંપૂર્ણ રાહત ન મળે. આવા અસ્થિર એન્જાઇનામાં એન્જિયોપ્લાસ્ટીથી હૃદયરોગના હુમલાની માત્રા ઘટાડી જીવન બચી શકે છે. પણ જે દર્દીનો એન્જાઇના સ્થિર છે તેવા દર્દીની બાયપાસ સર્જરી કે એન્જિયોપ્લાસ્ટીથી આયુષ્ય લંબાયું હોય તેવું હજુ સુધી કોઈ પણ અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું નથી.

સ્થિર એન્જાઇનાનો ઉપચાર

આવા દર્દીઓમાં નાઇટ્રેટ્સ, એસ્પિરિન, બીટા-બ્લોકર, કેલ્શિયમ-બ્લોકર, એસીઇ-ઇનહિબીટર્સ, કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવાની દવાઓ આપવાથી અને જીવન-પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવાથી કાર્યરત તંદુરસ્ત જીવન જીવી શકાય છે.

સ્થિર એન્જાઇનામાં પણ જેઓનું જીવન ઘણું સક્રિય છે તેવા લોકોમાં બાયપાસ સર્જરી કે એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરી એન્જાઇનાનો દુખાવો મટાડી તેમના જીવનની ગુણવત્તા સુધારી શકાય.

આથી હાલ સર્વસામાન્ય અભિપ્રાય એવો પ્રવર્તે છે કે જેમને બાયપાસ સર્જરી કે એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવવાની જરૂર છે તેમની જ એન્જિયોગ્રાફી કરાવવી જોઈએ. પણ ધમનીમાં કેટલો અવરોધ છે તે જાણવા માટે જ એન્જિયોગ્રાફી કરવામાં

આવે તો દર્દીમાં અકારણ ભય ઉત્પન્ન થઈ શકે છે કે પોતે જ્વાળામુખી પર બેઠો છે અને ગમે ત્યારે મૃત્યુ પામશે. આ ભય ખોટો છે.

હૃદયરોગની સારવારમાં માત્ર રોગની તીવ્રતા જ નહીં પણ એ તીવ્રતા અંગે ડૉક્ટર તેમ જ દર્દીની સમજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. માટે દરેક કિસ્સાને બધા દૃષ્ટિકોણથી મૂલવવો જોઈએ. ઍન્જિયોગ્રાફીની જરૂર છે કે કેમ તે નક્કી કરવા તેમ જ બાયપાસ ઓપરેશનથી કેટલો ફાયદો થશે તે જાણવા સ્ટ્રેસ ઇકો કાર્ડિયોગ્રાફી અને સ્ટ્રેસ ન્યુક્લિયર સ્કેનનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય.

સામાન્ય રીતે હૃદયરોગનું નિદાન કરવા માટે ECG રિપોર્ટ નોર્મલ હોય તો ટ્રેડમિલ ટેસ્ટની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ ટેસ્ટમાં હૃદયને મળતું લોહી ઓછું છે તેવું લાગે એટલે ઍન્જિયોગ્રાફી કરાવવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. ઍન્જિયોગ્રાફી કરાવવા માટે દર્દીએ હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે છે અને ડાઇનું ઇન્જેક્શન લેવું પડે છે.

ધમનીમાં કેટલો અવરોધ છે તેની જાણ બીજી સરળ તપાસ દ્વારા પણ થઈ શકે છે. તેને 'કાર્ડિયાક કેલ્સિયમ સ્કોર' કહે છે. એ માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ થયા વિના કોઈ પણ

પ્રકારનું ઇન્જેક્શન લીધા વગર, સ્પેશિયલ એક્સ-રે મશીનની મદદથી એક્સ-રે લેવાથી થઈ શકે છે.

ઘણી વાર ઍન્જિયોગ્રાફીમાં અવરોધ જોઈ સ્ટેન્ટ મૂકવા કે સર્જરી કરવા માટે દેખીતાં ચિહ્નો કે કારણો ન હોવા છતાં ડોક્ટર અને દર્દી તરત સ્ટેન્ટ કે સર્જરીનો નિર્ણય લઈ લે છે, કારણ કે તેમને એ વાત ગળે ઊતરતી નથી કે દરેક અવરોધ માટે સ્ટેન્ટ અથવા સર્જરીની જરૂર નથી.

બાયપાસ સર્જરી કરાવનારા મોટા ભાગના દર્દીઓમાં એવા કોઈ પુરાવા નથી કે કેવળ દવાનો ઉપચાર કરાવતા દર્દીઓની સરખામણીમાં તેમનું આયુષ્ય લંબાય છે. બાયપાસ સર્જરી માત્ર ડાબી મુખ્ય ધમની અથવા ત્રણે ધમનીઓમાં અવરોધ હોય (ટ્રિપલ વેસલ ડિસીઝ) તેવા દર્દીઓ અને જેમની ડાબા ક્ષેપક(LVEF)ની ક્ષમતા ઘટી હોય તેમનું આયુષ્ય સુધારે છે. પણ **ત્રણે ધમનીઓમાં અવરોધ હોવા છતાં જેમની ડાબા ક્ષેપકની ક્ષમતા સારી હોય તેમને ખાસ ફાયદો થતો નથી.**

કુદરતી રૂઝ આવવી

જેમનો એન્જાઇના સ્થિર છે તેમનો મૃત્યુ દર સામાન્ય મૃત્યુ દર કરતાં માત્ર 1% વધારે છે કારણ કે જ્યારે કોરોનરી આર્ટરીમાં પ્લેક જમા થાય છે ત્યારે તે જગ્યાની આસપાસની

દીવાલ આપોઆપ પહોળી થઈ અવરોધ ઓછો કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને અવરોધ ઉત્પન્ન થયેલ જગ્યાની આસપાસ સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓ ઉત્પન્ન થઈ રક્તપ્રવાહ ચાલુ રાખવા રસ્તા ખોલે છે. આને કોલેટરલ સર્ક્યુલેશન કહે છે. આ પ્રક્રિયા આપણને ઔષધશાસ્ત્રના પિતામહ હિપોક્રેટીસની યાદ કરાવે છે. તેમણે કહેલું કે શરીરમાં સ્વાસ્થ્ય જાળવવાની આંતરિક શક્તિ રહેલી જ છે.

વૈકલ્પિક ઉપાયો

જે દર્દીઓમાં ઓપરેશનનું જોખમ ઘણું જ હોય તેવા દર્દીઓમાં ઘનિષ્ઠ મેડિકલ સારવાર, જીવનશૈલીમાં ફેરફાર, શવાસન અને ધ્યાન શીખવતો યુનિવર્સલ હીલિંગ જેવો પ્રોગ્રામ અસરકારક સાબિત થયેલ છે.

રિહેબિલિટેશન

જેમનો અંજાઈના સ્થિર છે તેમની રૂંધાયેલી ધમનીની આસપાસ ફૂટી નીકળેલી ધમનીઓને વધુ સક્ષમ બનાવવા પદ્ધતિસરના કસરતના કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન પ્રોગ્રામ દ્વારા કાર્યશક્તિ વધારી પૂર્વવત્ સ્થિતિની નજીક પહોંચી શકાય છે.

સફળ ઉપચાર માટે અગત્યનું પરિબળ

હૃદયરોગની સારવારમાં દર્દીને સાજો કરવામાં ડોક્ટરનો

આત્મવિશ્વાસ અને ડૉક્ટરની દર્દીને હૈયાધારણ એક ઘણું અગત્યનું પરિબળ છે. એક સમયે અમેરિકાના પ્રોફેસર બેન્શન જહોન ધ્યાનના ફાયદાઓનો અભ્યાસ કરવા ધરમશાળા ગયેલા ત્યારે તેમને દલાઈ લામાએ દર્દમુક્તિના તિબેટન મેડિસીનના ત્રણ સિદ્ધાંતો સમજાવેલા.

સિદ્ધાંત પહેલો : ડૉક્ટરનો પોતાનામાં વિશ્વાસ કે તે દર્દીને સાજો કરશે.

સિદ્ધાંત બીજો : દર્દીને ડૉક્ટરમાં વિશ્વાસ કે તે પોતાને સાજો કરશે.

સિદ્ધાંત ત્રીજો : ડૉક્ટરનું કૌશલ્ય અને તેનો દર્દીની સારવારમાં પ્રેમભર્યો ઉપયોગ.

લાંબા ગાળાની તંદુરસ્તી

એ અગત્યનું છે કે લાંબા ગાળાની તંદુરસ્તી માટે દર્દીએ તેમના નિષ્ણાત ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે જ દવા લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. આ ખાસ જરૂરી છે. કારણ કે કેટલાક દર્દી અમુક વખત દવા લીધા પછી પોતાને સારું લાગે એટલે દવા ઘટાડી નાંખે અથવા બંધ કરી દે છે. વાસ્તવમાં યોગ્ય દવા તેની યોગ્ય માત્રામાં ચાલુ રાખવાથી જ આ દર્દ કાબૂમાં રહે છે અને ફરીથી ઊથલો મારતું નથી. વળી બીજો કોઈ દર્દી

પોતાનો સારો કે ખરાબ અનુભવ વર્ણવે તો તે તમને લાગુ પડતું નથી. આ રોગની ગંભીરતા ધ્યાનમાં રાખી કોઈ જાહેરખબર કે જુદાં જુદાં લખાણ વાંચી નિષ્ણાતની સલાહ વિના દવામાં કોઈ ફેરફાર કરવા જોઈએ નહીં.

સર્જરી માટે યોગ્ય ધોરણો

તાજેતરમાં એન્જિયોપ્લાસ્ટી અને બાયપાસ સર્જરી કેવા દર્દીઓમાં જરૂરી છે તે માટે નિષ્ણાતોની કમિટીઓએ કેટલાક નિયમો ઘડ્યા છે. તે નિયમો ઉપર દર્શાવેલ વિચારસરણીને ટેકો આપે છે.

કોરોનરી હૃદયરોગમાં સર્જરી કે એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવીએ તો જ આયુષ્ય લંબાશે અને ઓપરેશન પછી દવા વિના ચાલે એ ભ્રમ ખોટો છે. અનુભવી નિષ્ણાત ડોક્ટરના માર્ગદર્શન અનુસાર જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને દવાના ઉપચારથી તંદુરસ્ત લાંબું જીવન જીવી શકાય છે.



વધુ પડતા વજનની સમસ્યા

આજે વધુ પડતા વજનની સમસ્યા વધતી જાય છે. લોહીનું ઊંચું દબાણ, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, હાડકાનાં દર્દો, અકસ્માત, કેટલીક જાતનાં કેન્સર વગેરે થવાની શક્યતાઓ વધે છે. તેનાથી આયુષ્ય પણ ટૂંકાય છે.

વજન ઘટાડવા ઓછું ખાતું, ભૂખ્યા રહેવું, એક વખત જમવું, વધુ પડતી કસરત કરવી વગેરે રીતો કારગત નીવડતી નથી. જ્યારે તમે ડાયેટિંગ કરો છો ત્યારે શરીરમાં ચરબીના કોષો સંકોચાય છે પણ તેની સંખ્યા ઘટતી નથી. ડાયેટિંગથી ભૂખ્યા રહેવાની લાગણી અનુભવાય છે. ઉપરાંત, શરીર પોતાના ચયાપચયનો પાયાનો દર (BMR) એટલે કે ઊર્જા બળતણનો દર ધીમો કરી દે છે. પરિણામે ઓછું ખાવા છતાં પણ વજન ઘટતું નથી. વારંવાર ડાયેટિંગ કરવાથી અને મૂકી દેવાથી ચયાપચયનો દર વધુ ને વધુ નીચો જાય છે. તેના પરિણામે વજન અગાઉ હતું તેના કરતાં પણ વધી જાય એવું બને છે. વજન ઘટાડવા માટે ઘણા લોકો દવાઓનો આશરો લે છે. આ ઉપાયો પણ ક્યારેક જોખમી સાબિત થયા છે.

વજન વધવાનાં અગત્યનાં પરિબલો

આ સમસ્યાના મૂળમાં આહારમાં ચરબીનો વધુ પડતો

વપરાશ છે. શરીરને આહારમાં કુલ કેલરીના ફક્ત 4થી 6 ટકા ચરબીની જરૂર પડે છે. જ્યારે મોટા ભાગના લોકો 35થી 40 ટકા જેટલી ચરબી લે છે. શાકાહારીઓએ પણ તેલના વપરાશમાં અતિરેક કરી નાંખ્યો છે. દરેક પ્રકારનું તેલ સો ટકા ચરબી જ છે. દૂધ, ઘી, માખણ, ચીઝ, તળેલી ચીજો વગેરે દ્વારા આપણે શરીર સહન ન કરી શકે તે હદે ચરબીનું પ્રમાણ વધારતા જઈએ છીએ. આજે મીઠાઈઓ, આઈસક્રીમ, ચોકલેટ, બિસ્કિટો, પીણાંઓ વગેરેનો વપરાશ ખૂબ વધી ગયો છે. આ બધામાં ખાંડનું પ્રમાણ ખૂબ હોય છે.

ઉપરાંત આહાર દ્વારા કેલરી લેવામાં અને શ્રમ તેમ જ ચયાપચયની ક્રિયા દ્વારા ઊર્જાની વપરાશમાં અસમતોલપણું સર્જાય ત્યારે વજન વધે છે. બેઠાડું જીવનવાળામાં અને હાઇપોથાઇરોઇડિઝમના દર્દમાં મેદ વધે છે. કેટલીક દવાઓથી પણ મેદ વધે છે. જેમકે કોર્ટિકોસ્ટેરોઇડ અને ડિપ્રેશનમાં વપરાતી અમુક દવાઓ. ક્યારેક વધુ પડતું વજન વારસાગત હોય છે.

ચરબીની ચયાપચય(મેટાબોલિઝમ)ની ક્રિયા

આપણા રોજિંદા ખોરાકમાં મુખ્ય ત્રણ ઘટકો છે ચરબી, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને પ્રોટીન. ચરબીમાં એક ગ્રામે નવ કેલરી

હોય છે જ્યારે કાર્બોહાઇડ્રેટ અને પ્રોટીનમાં એક ગ્રામે ફક્ત ચાર કેલરી હોય છે. વળી, આહારની ચરબીનું શરીરની ચરબીમાં સહેલાઈથી રૂપાંતર થાય છે. આહારની ચરબીની એકસો કેલરીનું શરીરની ચરબીમાં રૂપાંતર કરવા ફક્ત અઢી કેલરી વપરાય છે જ્યારે આહારના કાર્બોહાઇડ્રેટ અને પ્રોટીનની એકસો કેલરીને ચરબીમાં રૂપાંતર કરવા શરીરે દસગણી ઊર્જા વાપરવી પડે છે. પરિણામે કાર્બોહાઇડ્રેટની કેલરીમાંથી ફક્ત એક ટકો ચરબી શરીરમાં બને છે. એટલે આહારમાં ચરબી ઓછી લેવાથી બે ફાયદા થાય છે : કેલરીનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું રહે અને તેટલી કેલરીનું શરીરમાં ચરબી તરીકે રૂપાંતર થવાની સંભાવના ઘટે છે.

ખાંડ

આહારમાં ખાંડ કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઇડ્રેટ અને સિમ્પલ કાર્બોહાઇડ્રેટ એમ બે પ્રકારે રહેલી છે. કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઇડ્રેટમાં રેસા હોવાથી તેમાં રહેલી ખાંડ રક્તપ્રવાહમાં ધીરે ધીરે શોષાય છે. તેથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધુ ચડતીર થયા વગર જળવાઈ રહે છે. અનાજ, શાકભાજી, ફળો વગેરેમાં કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઇડ્રેટમાં રેસાનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી તેનું કદ મોટું થાય છે. આ પ્રકારના આહારથી તૃપ્તિ થાય છે, વધારે પડતું ખવાઈ

જતું નથી અને ભૂખ જલદી લાગતી નથી. પણ જ્યારે તમે ચરબીવાળો ખોરાક ખાઓ છો ત્યારે તમે પૂરું ખાધું છે એવી ખબર પડે તે પહેલાં તો ઘણીબધી કેલરી લેવાઈ ગઈ હોય છે.

આ સામે ખાંડ કે ગોળની બનાવટો, શરબતો, ફળોનો રસ, મદ્યપાન વગેરે સિમ્પલ કાર્બોહાઇડ્રેટમાં રહેલી ખાંડ લોહીમાં સાકરને ઘણી વધારી દે છે. પરિણામે લોહીમાં ઇન્સ્યુલિનનો સ્ત્રાવ એકદમ વધી જાય છે. તે લોહીમાં સાકરનું લેવલ નીચે લાવી દે છે એટલે ફરી ભૂખ લાગે છે. આ ભૂખ ગળપણ ખાવાથી સંતોષાય છે. ગળપણ ખાવાની તીવ્ર ઈચ્છા અને સંતોષ વચ્ચેનો ગાળો જેમ ટૂંકો તેમ ગળપણ ખાવાની ટેવ પડતી જાય છે. આ વિષયક છે. વળી, મદ્યપાનથી ચયાપચયનો પાયાનો દર (BMR) ઘટે છે. આમ, સિમ્પલ કાર્બોહાઇડ્રેટ ચરબી પછી બીજા નંબરે વજન વધવા માટે જવાબદાર ગણાય છે. વજન ઘટાડવા અનાજ, શાકભાજી તથા ફળોનો આહાર આદર્શ લેખાયો છે. મેંદાની બનાવટો, પોલિશ કરેલ ચોખા, બટાટા, શક્કરિયાં વગેરેનો વપરાશ જેમ બને તેમ ઓછો કરવો કારણ કે આ બધામાં સિમ્પલ કાર્બોહાઇડ્રેટનું પ્રમાણ વધુ અને કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઇડ્રેટનું પ્રમાણ ઓછું છે.

મીઠું

આહારમાં વધારે પડતા મીઠાના વપરાશથી શરીરમાં પાણીને રોકી રાખવાનું વલણ વધે છે. આથી, વધારે મીઠું ખાનાર માટે વજન ઘટાડવું મુશ્કેલ બને છે.

ઇન્સ્યુલિનની કામગીરી

ચરબીના મેટાબોલિઝમમાં પણ ઇન્સ્યુલિન અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જ્યારે તમે વધુ ખાંડવાળો આહાર લો છો ત્યારે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઊંચે જાય છે. એટલે તેને નીચે લાવી નિયમબદ્ધ કરવા પેનક્રિયાસમાંથી લોહીમાં વધુ ઇન્સ્યુલિનનો સ્રાવ આવે છે. ઇન્સ્યુલિનથી લોહીમાં લાયપોપ્રોટીન લાયપેઝનો સ્રાવ વધે છે. તે રક્તપ્રવાહમાંથી ચરબી ખેંચી તેને શરીરના કોષોમાં ચરબી તરીકે સંગ્રહ કરે છે. આમ, તમારું શરીર જ્યારે વધુ ઇન્સ્યુલિન બનાવે છે ત્યારે આહારની કેલરીનું ચરબીમાં રૂપાંતર થવાની શક્યતા વધે છે.

જ્યારે તમે આહારના પ્રકારમાં કોઈ પણ ફેરફાર કર્યા વગર ફક્ત પ્રમાણમાં ઘટાડો કરો છો ત્યારે તમારું શરીર ઇન્સ્યુલિન અને લાયપોપ્રોટીન લાયપેઝ વધારી પ્રતિભાવ આપે છે. પરિણામે તમારું શરીર રક્તપ્રવાહમાંથી ચરબી ખેંચવાનું કાર્ય વધારે છે, જે વજનને ઘટતું અટકાવે છે. જ્યારે ઇન્સ્યુલિનનું

પ્રમાણ વધે છે ત્યારે તમારું લિવર કોલેસ્ટ્રોલનું ઉત્પાદન પણ વધારી દે છે. વળી, ઇન્સ્યુલિન ચરબીને શરીરના ઉપરના ભાગમાં વહેંચવાનું વલણ ધરાવે છે. તમારું વજન એક વખત ઘટ્યા પછી જ્યારે ફરી વધે છે ત્યારે ચરબી કમર અને કમરથી ઉપરના ભાગે વધવાની શક્યતા વધુ રહે છે.

ઉત્ક્રાન્તિ દરમિયાન વિકાસ

માનવશરીરે પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા ઉત્ક્રાન્તિ દરમિયાન કેટલીક યંત્રરચનાઓ વિકસાવી. અગાઉ માનવી માટે પૂરતો ખોરાક મેળવવાનો સવાલ હતો ત્યારે ઊર્જાસંગ્રહ માટે ચરબી કેવી રીતે બચાવવી તેનું વિજ્ઞાન શરીરે વિકસાવ્યું. એવી જ રીતે શરીરની ઊર્જા જાળવી રાખવા ચયાપચયનો દર ધીમો કરી દેવાની યંત્રરચનાનો પણ વિકાસ થયો. આ બંને યંત્રરચનાઓ આજના યુગમાં મેદવૃદ્ધિને પોષે છે.

જ્યારે તમે વજન ઘટાડવા ઉપવાસ કરો છો કે એક વખતનું જમવાનું છોડી દો છો ત્યારે તમારું શરીર વજન જાળવી રાખવા ચયાપચયનો દર ઘટાડી દે છે. તેથી ઊર્જા વપરાશ ધીમો પડતાં તમારું વજન ઘટતું અટકી જાય છે. આમ, વજન ઘટાડવાની યોજનાઓ નાકામિયાબ નીવડે છે. જેઓ વારંવાર આ પ્રકારનું યોયો ડાયેટિંગ કરે છે તેમનો BMR વધુ ને વધુ

ઘટતો જઈ નીચા ‘સેટ પોઇન્ટ’ ઉપર રહે છે. કંટાળીને જ્યારે વ્યક્તિ ડાયેટિંગ કરવાનું છોડી દે છે ત્યારે તેનું વજન પહેલાં કરતાં પણ વધી જાય છે.

અળગાપણું (Isolation)

સ્થૂળતાનું બીજું એક અગત્યનું કારણ અળગાપણું જણાયું છે. આજે સમાજમાં અળગાપણાની ઘેરી ભાવના જોવા મળે છે. તેથી કેટલાક ધૂમ્રપાન કે મદ્યપાનની સંગતમાં અળગાપણાનો ઉપાય શોધે છે. તો કેટલાક વધુ પડતું ખાઈને પોતાનો ખાલીપો ભરે છે. આ એક જાતનું કમ્પલેશન છે, આવેશાત્મક વર્તન છે. તેનાં ખરાબ પરિણામો જાણવા છતાં ઇચ્છા વિરુદ્ધ પરાણે આવી વર્તણૂક થઈ જાય છે. આવા કમ્પલેશન વખતે સજાગ રહી, જ્યારે અળગાપણું અનુભવાય ત્યારે થોડી વાર માટે ધ્યાન કરવામાં આવે તો કમ્પલેશનની વર્તણૂક પસંદગીની વર્તણૂકમાં ફેરવાઈ જાય છે. અળગાપણું મટાડવા માટે ધ્યાન એ ઉત્તમ ઉપાય છે. તે તમારા શરીર અને મનને એટલાં શાંત કરે છે કે તમે શા માટે વધુ પડતું ખાઈ લો છો તે તમારી સમક્ષ છતું થાય છે. ધ્યાન ઐક્યનો અહેસાસ કરાવી ખાલીપણાને મટાડે છે. ખાલીપો મટતા વધુ પડતો ખોરાક ખાવાની જરૂર રહેતી નથી.

કસરત

વજન ઘટાડવા નિષ્ણાતો દરરોજ મધ્યમ ઝડપે 30થી 40 મિનિટ ચાલવાની ભલામણ કરે છે. ઝડપથી ચાલવા કરતાં મધ્યમ ગતિએ ચાલવાથી ચરબી ઘટે છે. ભારે કસરત કરતી વખતે તમારું શરીર કાર્બોહાઇડ્રેટને દહન કરવાનું વલણ ધરાવે છે. જ્યારે લાંબો વખત ચાલતી, લયબદ્ધ હળવી કસરતથી તમારા શરીરને ઈંધણ તરીકે ચરબી બાળવાની તક મળે છે. સંશોધનો વધુમાં જણાવે છે કે નિયમિત હળવી કસરત કરવાથી ભૂખ ઘટે છે. આથી, જ્યારે તમે તનાવમાં હો, તમે અળગાપણું અનુભવતા હો ત્યારે કંઈ ને કંઈ ખાવાપીવાથી દૂર રહી હળવી કસરત કરવાથી બેવડો લાભ થાય છે.

જમવાની સાચી રીત

આજે લોકોને શાંતિથી જમવાનો સમય મળતો નથી, તેથી બીજી પ્રવૃત્તિઓ કરતાં કરતાં જમવાનું પતાવે છે. પૂરું ચાવ્યા વિના કોળિયા ઉતારી જાય છે. આમ થતાં વધારે પડતું ખવાઈ જાય છે. જમતી વખતે તમારું ધ્યાન જમવામાં રહે તો તમે શું શું ખાધું અને કેટલું ખાધું તેની તમને ખબર પડે છે. ચાવીને ખાવામાં વધુ આનંદ આવે છે. તમારા માટે તંદુરસ્તીભરી પસંદગીઓ કરવાનું સરળ બને છે. સમજપૂર્વક ચરબીવાળા

તેમ જ ગળ્યા પદાર્થો ઘટાડવાનું મન થાય છે.

તીવ્ર ભૂખ લાગે છે ત્યારે શું ખાવું એનો વિવેક રહેતો નથી. એટલે થોડું થોડું વખતોવખત ખાવાથી વજન કાબૂમાં રાખવાનું સહેલું પડે છે. બે વખતના ભોજન ઉપરાંત બે વખત હળવો નાસ્તો કે ફળ લેવાની ટેવ પાડવાથી લોહીમાં સાકરની ચડઊતર ઓછી થાય છે. ભૂખ સંતોષાય એટલું જ ખાવું, ઠાંસીને ન ખાવું.

સ્વાદ

વજન ઘટાડવા જ્યારે તમે ઓછી ચરબીવાળા કે ઓછી ખાંડવાળા પદાર્થો પસંદ કરો છો ત્યારે તમારે સ્વાદ ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવું પડશે. આહાર એવો હોવો જોઈએ કે જે કાયમને માટે સરળતાથી અપનાવી શકાય. આહારને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા જુદા જુદા પ્રકારની રાંધણકળાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

કુદરતે દરેક પદાર્થમાં અલગ અલગ સ્વાદ અને સોડમ મૂકેલાં છે. તેમાં વધારો કરવા અનેક પ્રકારના મરીમસાલા ઉમેરી શકાય. કેટલાંક શાકભાજીમાં કુદરતી સ્નિગ્ધતા છે. રાંધવામાં નોનસ્ટિક વાસણોનો ઉપયોગ કરવાથી તેલ-ઘીનો વપરાશ ઘટી શકશે. ખાંડનો વપરાશ ઘટાડવાં તાજાં ફળો અને સૂકામેવામાં રહેલ કુદરતી મીઠાશનો કેટલેક અંશે ઉપયોગ થઈ

શકે. આહારમાં વિવિધતા લાવવા ફૂલગાવેલાં કઠોળ લઈ શકાય. સલાડ ઉપરાંત દહીંના રાયતામાં ફળો ઉમેરવાથી સ્વાદમાં વધારો થઈ શકે.

મન ઉપર કાબૂ રાખી નવા સ્વાદની ટેવ પાડવી રહી. આપણી સ્વાદકલિકાઓ (Taste buds) દર પંદરવીસ દિવસે નવી થાય છે. પરિણામે આપણી જીભને લગભગ એકવીસ દિવસે નવો સ્વાદ ફાવી જાય છે.

ધ્યાન

દરોજ થોડી મિનિટો માટે ધ્યાન કરવાથી અળગાપણું દૂર થાય છે, તનાવ ઘટે છે, ઓછી ચરબી અને ઓછી ખાંડવાળા પદાર્થો તરફ મન વળે છે. ધ્યાનથી લોકો શાકાહારી બન્યા છે. વજન ઘટાડવામાં ધ્યાન મદદરૂપ થાય છે.

જાતે પસંદ કરેલી મર્યાદાઓ

જ્યારે આપણે મર્યાદાઓ જાતે પસંદ કરીએ છીએ કે બાંધીએ છીએ ત્યારે તેની અસર વધુ લાભદાયી સાબિત થાય છે. જાતે મૂકેલા અંકુશો મુક્તિ અપાવે છે. જ્યારે તમે વજન ઘટાડવા ચરબીયુક્ત પદાર્થો અને ગળ્યા પદાર્થો ન ખાવાનો સંકલ્પ કરો છો ત્યારે એને સહેલાઈથી પાર પાડવાનું તમને બળ પ્રાપ્ત થાય છે, કારણ કે આ મર્યાદા તમે જાતે સ્વીકારેલી

સ્વાસ્થ્ય સુધા

છે. તમારા ઉપર કોઈ અંકુશ મૂકતું નથી. જાતે મૂકેલા અંકુશથી કોઈ પણ જાતના આવેશયુક્ત વર્તન, કમ્પલેશન તેમ જ વ્યસનથી છૂટવામાં મદદ થાય છે.

નવો વૈજ્ઞાનિક અભિગમ

- વધુ પડતું વજન ઘટાડવા આહારમાં ચરબીનું પ્રમાણ કુલ કેલરીના 10 ટકા જેટલું રાખવું.
- આહારમાં કાર્બોહાઇડ્રેટનું પ્રમાણ કુલ કેલરીના 75 ટકા રાખવું.
- રેસા વગરના – સિમ્પલ કાર્બોહાઇડ્રેટ ચરબી જેટલા જ અપથ્ય લેખાય. માટે તેનું પ્રમાણ કુલ કાર્બોહાઇડ્રેટના 10 ટકા જેટલું રાખવું.
- બાકીની 15 ટકા કેલરી, કઠોળ, દાળમાં રહેલ પ્રોટીનમાંથી મેળવવી.
- બીજી એક આદર્શ વહેંચણી આ પ્રમાણે હોઈ શકે : આહારમાં અનાજ 40 ટકા, શાકભાજી અને ફળો 40 ટકા, દાળ, કઠોળ 10 ટકા અને બાકીના 10 ટકામાં મલાઈ કાઢેલ દૂધ, દહીં તેમ જ ઘી-તેલ ગણી શકાય.
- સવારનો નાસ્તો ચૂકવો નહીં. બે મુખ્ય ભોજન ઉપરાંત બે વખત હળવો નાસ્તો કે ફળ લેવાં.

- નિયમિત મધ્યમ ચાલે રોજ 20થી 40 મિનિટ ચાલવાની કસરત કરવી.
- નિયમિત ધ્યાન ધરવું.

વધુ પડતા વજનની સમસ્યા હલ કરવા વ્યક્તિનાં સામાજિક, કૌટુંબિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબલો પણ સમજવાં જરૂરી છે. ઘણા વધારે વજનવાળી વ્યક્તિને સલાહ આપતી વખતે સહાનુભૂતિપૂર્વકનું વર્તન હોવું જોઈએ. થોડું વજન ઓછું થતાં પણ ઘણો લાભ વર્તાશે એ હકીકત સમજાવવી જોઈએ. માત્ર બેથી ત્રણ કિલો વજન ઘટતાં ઘૂંટણના દુખાવામાં રાહત મળે છે અને હૃદયરોગના દર્દીમાં કામ કરવાની શક્તિમાં નોંધપાત્ર સુધારો થાય છે.



ધમનીઓમાં કેટલા પ્રમાણમાં અવરોધ છે તેના કરતાં દર્દીની કાર્યક્ષમતા કેટલા પ્રમાણમાં ઘટી છે તે ધોરણે સર્જરી કે એન્જિયોપ્લાસ્ટી માટે સલાહ આપી શકાય.



કોલેસ્ટરોલ

કોલેસ્ટરોલ પ્રત્યે જગતનું ધ્યાન તાજેતરમાં વધુ ખેંચાયું છે, કારણ કે હૃદયરોગ થવા માટેનાં મુખ્ય પરિબળોમાં લોહીમાં કોલેસ્ટરોલનું ઊંચું પ્રમાણ છે. સદ્દનસીબે તેને નીચું લાવવાથી હૃદયરોગ થવાની શક્યતા ઘટાડી શકાય છે.

કોલેસ્ટરોલ શું છે ?

કોલેસ્ટરોલ ચરબી જેવો પોચો પદાર્થ છે. તે શરીરના દરેક કોષોમાં હોય છે. કોષોની દીવાલો, અમુક હોર્મોન તથા બીજા ટિસ્યૂ બનાવવામાં અને વિટામિન ‘ડી’ બનાવવામાં તેની જરૂર પડે છે. તે મગજ અને જ્ઞાનતંત્રમાં ઇન્સ્યુલેશનનું કામ કરે છે.

કોલેસ્ટરોલ પ્રાણીજન્ય પદાર્થોમાંથી મળે છે. જેમકે માંસ, મચ્છી, ઈંડાં, દૂધ, ઘી, માખણ, ચીઝ વગેરે. તે વનસ્પતિ આહારમાં ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. તે ઉપરાંત કોલેસ્ટરોલ ઊંચે જવામાં આપણા આહારમાં રહેલી ચરબીઓ અને ખાસ કરીને ખાદ્યતેલોનો વધુ પડતો વપરાશ છે.

કોલેસ્ટરોલ પાણીમાં ઓગળી શકતું નથી, માટે તેને લાયપોપ્રોટીનના નામે ઓળખાતા ચરબી અને પ્રોટીનના બનેલા પરમાણુઓ લોહીના પ્રવાહમાં લઈ જાય છે.

- **LDL – (લો ડેન્સિટી લાયપોપ્રોટીન્સ) કૉલેસ્ટરોલ**

LDL – કૉલેસ્ટરોલનો કેટલોક ઉપયોગ લિવર કરે છે, થોડો ઉપયોગ કોષોની દીવાલો બનાવવામાં થાય છે અને બાકી રહે તે લોહીના પ્રવાહમાં ફરતું રહે છે. જો તેનું પ્રમાણ વધુ હોય તો હૃદયને લોહી પૂરું પાડતી કૉરોનરી આર્ટરીઓની દીવાલો ઉપર ચોટે છે. આને ઍથરોસ્કલેરોસિસ કહે છે. લોહીમાં LDL – કૉલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ વધારે હોય તો તે હાર્ટઍટેકના વધુ જોખમની નિશાની ગણાય છે. માટે તે ‘ખરાબ’ કૉલેસ્ટરોલ કહેવાય છે.

- **HDL – (હાઇ ડેન્સિટી લાયપોપ્રોટીન્સ) કૉલેસ્ટરોલ**

HDL – કૉલેસ્ટરોલ આર્ટરીઓમાંથી LDL કૉલેસ્ટરોલને દૂર કરી લિવરમાં લઈ જાય છે. લિવર LDL કૉલેસ્ટરોલને ફિલ્ટર કરી તેનો નિકાલ કરે છે. આમ થવાથી ઍથરોસ્કલેરોસિસની ક્રિયા ધીમી પડે છે અને હૃદયરોગના જોખમની શક્યતા ઘટે છે. તે હાર્ટઍટેક સામે રક્ષણ આપે છે. તેથી તે ‘સારું’ કૉલેસ્ટરોલ કહેવાય છે.

- **VLDL – (વેરી લો ડેન્સિટી લાયપોપ્રોટીન્સ) કૉલેસ્ટરોલ**

ડાયાબિટીસના દર્દીઓને આ વધારે અગત્યનું છે. કારણ

કે ડાયાબિટીસના નબળા નિયંત્રણથી VLDL – કોલેસ્ટરોલ અને ટ્રાયગ્લિસેરાઇડ્ઝ વધી શકે છે.

આહારની ચરબીઓ (સેચ્યુરેટેડ અને અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ્સ)

આહારમાંથી મળતી ચરબી મુખ્ય બે પ્રકારની છે: (1) સેચ્યુરેટેડ ફેટ્સ અને (2) અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ્સ. સેચ્યુરેટેડ ફેટ્સ ખાસ કરીને પ્રાણિજ આહારમાં હોય છે. તે વધુ નુકસાનકારક છે કારણ કે તે એથરોસ્ક્લેરોસિસ થવા માટે ખાસ જવાબદાર છે. અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ્સ વનસ્પતિ આહારમાંથી મળે છે. તે ઓછી હાનિકારક છે પણ જ્યારે તેનો હદ બહાર ઉપયોગ થાય છે ત્યારે તે પણ હાનિકારક બને છે.

લોહીમાં ઊંચા કોલેસ્ટરોલની હાનિકારક અસરો

લોહીમાં ઊંચા કોલેસ્ટરોલથી હૃદયરોગની સમસ્યા ઊભી થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિને બે અથવા વધુ જોખમી પરિબલો લાગુ પડતાં હોય ત્યારે હૃદયરોગના જોખમનો સરવાળો નહીં પણ ગુણાકાર થતો હોય છે. દા.ત. તમારું કોલેસ્ટરોલ 240થી વધુ હોય તો હૃદયરોગ થવાનું જોખમ છ ગણું થઈ જાય છે. પણ વધારામાં ધૂમ્રપાન કરતા હો તો આ જોખમ વીસગણાથી પણ વધુ થઈ જાય છે. તમે લોહીના કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ 1% ઘટાડી શકો તો હૃદયરોગનું જોખમ 2% ઘટી શકે છે.

લોહીમાં કોલેસ્ટરોલ ઊંચું થવાનાં પરિબલો

લોહીમાં કોલેસ્ટરોલના પ્રમાણને ઊંચે લઈ જનારાં કેટલાંક પરિબલો છે.

વારસાગત : તે વારસામાં ઊતરી આવી શકે છે. આવી વ્યક્તિનું શરીર કોલેસ્ટરોલનું ઉત્પાદન જોઈએ તે કરતાં વધુ કરતું હોય છે. આવા લોકોમાં આહાર ઉપર અંકુશ રાખી ઓછા કોલેસ્ટરોલ અને ઓછી ચરબીવાળો ખોરાક લેવા છતાં પણ તેમનું કોલેસ્ટરોલ વધી જતું હોય છે.

કુદરતે સ્ત્રીઓને પુરુષો કરતાં સેક્સ હોર્મોનથી વધુ રક્ષણ આપેલ છે. પુરુષોના સેક્સ હોર્મોન HDL – કોલેસ્ટરોલને ઘટાડે છે.

ડાયાબિટીસ : જેમને ડાયાબિટીસ હોય છે તેમને કોલેસ્ટરોલ તથા ટ્રાયગ્લિસેરાઇડ્ઝનું પ્રમાણ વધી જવા સંભવ છે.

ધૂમ્રપાન : ધૂમ્રપાન કરવાથી HDL – કોલેસ્ટરોલ ઘટે છે અને એથરોસ્ક્લેરોસિસની ક્રિયા ઝડપી બને છે.

હાઇ બ્લડપ્રેશર : તેનાથી પણ એથરોસ્ક્લેરોસિસની ક્રિયા ઝડપી બને છે.

શારીરિક નિષ્ક્રિયતા : બેઠાડું જીવન ચરબી અને વજનમાં વધારો કરે છે, તેથી કોલેસ્ટરોલ ઊંચે જઈ શકે છે.

કસરતના અભાવથી LDL – કોલેસ્ટરોલ વધે છે અને HDL – કોલેસ્ટરોલ ઘટે છે. જ્યારે કસરત કરવાથી HDL – કોલેસ્ટરોલ વધે છે.

અસાધારણ માનસિક તાણથી લોહીમાં LDL – કોલેસ્ટરોલની માત્રા વધે છે અને HDL – કોલેસ્ટરોલ ઘટે છે.

લોહીમાં કોલેસ્ટરોલનું સલામત પ્રમાણ

કોલેસ્ટરોલના પ્રમાણની માહિતી લોહીની તપાસ કરાવવાથી જ મળી શકે છે.

ટોટલ કોલેસ્ટરોલ : 200થી ઓછું અને જેમને જોખમી પરિબળો છે તેમને 150થી ઓછું હિતાવહ છે.

LDL કોલેસ્ટરોલ : 70થી ઓછું હિતાવહ છે. પણ જેમને જોખમી પરિબળો છે તેમને 60થી નીચે રાખવું હિતાવહ છે.

ટોટલ કોલેસ્ટરોલ/HDL રેશિયો : 4થી ઓછો હિતાવહ છે.

HDL કોલેસ્ટરોલ : પુરુષોમાં 40થી વધુ અને સ્ત્રીઓમાં 55થી વધુ હિતાવહ છે.

LDL/HDL રેશિયો : 2થી નીચે હિતાવહ છે.

લોહીમાં કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવાના ઉપાયો

અનેક સંશોધનો દ્વારા પુરવાર થયું છે કે લોહીમાં કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવાથી હૃદયરોગનું જોખમ ઘટી શકે છે.

આહાર દ્વારા સારવાર

અમેરિકન હાર્ટ એસોસિયેશન આહારમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઘટાડવા ખાસ સલાહ આપે છે. માંસ, ઈંડાં, ઘી, માખણને બદલે શાકભાજી, ફળો, અનાજ, કઠોળ વધારવા ભલામણ કરે છે

શાકાહારી લોકોને પુષ્કળ પ્રમાણમાં તળેલી ચીજો અને મીઠાઈઓનો શોખ, રસોઈમાં ઘી-તેલનો અતિરેક, આઈસ્ક્રીમનો વધેલો વપરાશ કોલેસ્ટરોલના વધવાનાં કારણો છે.

લોહીમાં કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘટાડવા આહાર તે પહેલી હરોળની સારવાર છે અને તે સલામત પણ છે. બને ત્યાં સુધી વનસ્પતિજન્ય આહાર લેવાય તે સારી વાત છે. પણ જેઓ બિનશાકાહારી છે તેઓએ જેમાં ચરબી અને કોલેસ્ટરોલ ઓછાં હોય તેવા પદાર્થો લેવા જોઈએ. એશિયનોમાં ટ્રાયગ્લિસેરાઈડ્ઝનું ઊંચું પ્રમાણ જોવા મળે છે. ટ્રાયગ્લિસેરાઈડ્ઝ તે સાદા કાર્બોહાઈડ્રેટમાંથી બનતી ચરબી છે. આ ઘટાડવા આહારમાં ગળપણનો વપરાશ ઘટાડવો જોઈએ. બિયરથી પણ ટ્રાયગ્લિસેરાઈડ્ઝનું પ્રમાણ વધે છે. તંદુરસ્તી જાળવવા નિષ્ણાતોનો મત છે કે ચરબી 20% થી ઓછી હિતાવહ છે. જ્યારે હૃદયરોગના દર્દીએ સારા થવા – રોગ પાછો વાળવા ચરબીનું પ્રમાણ 10%થી ઓછું રાખવું જોઈએ. આહારના

આયોજનમાં 70થી 80% કેલરી કાર્બોહાઇડ્રેટ્સમાંથી મેળવવી જોઈએ. તેમાં સિમ્પલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનું પ્રમાણ 10%થી ઓછું રાખવું જોઈએ. કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ પૂરતા પ્રમાણમાં લેવાથી પ્રોટીનનું આયોજન પૂરતા પ્રમાણમાં આપોઆપ ગોઠવાઈ જાય છે.

કેટલાક દર્દીઓમાં ફક્ત આહારના નિયમનથી કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવાનું લક્ષ્ય સિદ્ધ કરી શકાય છે.

દવાઓ : જેઓને આહારના નિયમનથી ફાયદો જણાતો નથી તેમના માટે દવાઓનો ઉપયોગ જરૂરી બને છે. તાજેતરમાં ઘણી અસરકારક દવાઓ ઉપલબ્ધ છે. તેમાં સ્ટેટિન ગ્રૂપની મુખ્ય છે. આ દવાઓ ડોક્ટરની દેખરેખ નીચે લેવી જરૂરી છે.

આહારમાં રેસા : રેસા ફક્ત વનસ્પતિ આહારમાં જ હોય છે. માંસ, ઈંડાં વગેરેમાં હોતા નથી. આ રેસા આપણે પચાવી શકતા નથી. તે બે જાતના હોય છે.

પાણીમાં ઓગળી શકે નહીં તેવા રેસા : તે ઘઉંનું થૂલું, આખું અનાજ અને શાકભાજીમાં હોય છે. આ રેસા કદ વધારી મળના નિકાલમાં મદદ કરે છે. પરિણામે કબજિયાતની તકલીફ ઘટે છે અને આંતરડાં(કોલન)ના કેન્સરની શક્યતા ઘટી શકે છે.

પાણીમાં ઓગળી શકે તેવા રેસા : તે ઓટ, ઓટબ્રાન, જવ, કઠોળ, કેટલાંક ફળો અને શાકભાજીમાં હોય છે. આ પ્રકારના રેસા લોહીમાં કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવા અને વજન ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે. કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવામાં ઓટબ્રાન ખૂબ અસરકારક જણાયું છે.

ઓટબ્રાન : બ્રાનના રેસાઓની બે પ્રકારની પ્રક્રિયા લાભદાયી બને છે. લિવરને કોલેસ્ટરોલ બનાવવા જે એન્ઝાઇમની જરૂર પડે છે તેને રેસા અટકાવે છે. બીજું, ઓટબ્રાન જેવા રેસા આંતરડામાંથી બાઇલ એસિડને ધોઈ નાંખે છે કે જેનું કોલેસ્ટરોલમાં રૂપાંતર થતું હોય છે.

વજન : વધુ પડતા વજનવાળી વ્યક્તિમાં HDL – કોલેસ્ટરોલ ઓછું માલૂમ પડે છે. વજન ઘટાડવાથી તે ઊંચે જઈ શકે છે. વળી ટ્રાઇગ્લિસેરાઇડ્ઝ પણ ઘટે છે.

કસરત : એરોબિક કસરતો તંદુરસ્તીમાં વધારો કરી કોલેસ્ટરોલમાં ઘટાડો કરે છે. નિયમિત વ્યાયામ કરનારનું HDL – કોલેસ્ટરોલ હંમેશાં ઊંચું હોય છે.

ધૂમ્રપાન : જે ધૂમ્રપાન કરતા નથી તેનું HDL – કોલેસ્ટરોલ જેઓ ધૂમ્રપાન કરે છે તેના કરતાં હંમેશાં ઊંચું રહે છે. ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી તે ઊંચે જાય છે. તબિયત

સુધારવા આ અગત્યનું પગલું મનાયું છે.

તનાવ : માનસિક તનાવ લોહીમાં કોલેસ્ટરોલના પ્રમાણને વધારી દે છે.

શવાસન અને ધ્યાનથી HDL – કોલેસ્ટરોલના પ્રમાણમાં વધારો થાય છે અને LDL – કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘટે છે.



જેમનો એન્જાઇના સ્થિર છે તેમાં હાર્ટએટેક કે મરણનું જોખમ ન હોવા છતાં સક્રિય વ્યક્તિઓમાં બાયપાસ સર્જરી કે એન્જિયોપ્લાસ્ટીથી એન્જાઇના મટાડી, તેમનાં જીવનની ગુણવત્તા સુધારી શકાય.



સ્વભાવની ઉગ્રતા અને હૃદય

તાજેતરમાં અમેરિકાના એક અહેવાલ પ્રમાણે ઓન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવેલ પાંચસો દર્દીઓમાંથી સવાસો જેટલા દર્દીઓની કોરોનરી ધમનીઓ માત્ર છ જ મહિનામાં ફરીથી સાંકડી બની ગઈ હતી. સંશોધનને અંતે સમજાયું કે ધમનીઓ ફરીથી સાંકડી બનવાનું મુખ્ય કારણ એ દર્દીઓમાં સ્વભાવની ઉગ્રતાનું પ્રમાણ અતિશય હતું. સ્વભાવની ઉગ્રતાથી રક્તવાહિનીઓ સાંકડી બને છે અને સંકોચાય છે.

સ્વભાવની ઉગ્રતામાં અતિશય ચીડિયો સ્વભાવ, આક્રમક વર્તન, તીવ્ર અસહિષ્ણુતા, નિરર્થક અણગમો, તિરસ્કાર અને વકદષ્ટિનો સમાવેશ થાય છે. અળગાપણાની ભાવનામાંથી દ્વેષભાવ જન્મે છે અને દ્વેષભાવ અળગાપણાને વધારે છે. એક અભ્યાસ પ્રમાણે વ્યક્તિ વાતચીતમાં 'હું, મારું, મને' એવા સ્વલક્ષી શબ્દોનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરે તો એમનામાં હૃદયરોગ થવાની શક્યતા ઘણી વધી જાય છે. ક્રોધ, ઘૃણા, વેરવૃત્તિ, ઈર્ષા, સંવેદનશૂન્યતા જેવી નકારાત્મક લાગણીઓથી HRV ક્ષીણ અને અસ્થિર બને છે. નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ, કરુણા, સમભાવ અને સહાનુભૂતિ જેવી હકારાત્મક લાગણીઓથી HRV વધે છે અને સ્થિર અને લયબદ્ધ બને છે. HRVની

અસ્થિરતા અસ્વસ્થતા સૂચવે છે અને તેથી રોગપ્રતિકાર શક્તિ ઘટે છે.

હાર્ટ રેઈટ વેરિયેબિલિટી (HRV)

હાર્ટ રેઈટ વેરિયેબિલિટી એટલે હૃદયની તેના ધબકારામાં અતિ સૂક્ષ્મ રીતે ફેરફાર કરવાની ક્ષમતા. નિયમિત રીતે ધબકતું હૃદય એક અને બીજા ધબકારાની વચ્ચેનું અંતર અતિ સૂક્ષ્મ રીતે બદલતું રહે છે પણ દર મિનિટે સરેરાશ ધબકારાનું પ્રમાણ ચોક્કસ રહે છે. નાડીપરીક્ષા કે ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામમાં HRVમાં આવેખાતા ધબકારાના ફેરફારનું માપ અતિ સૂક્ષ્મ હોવાથી પારખી શકાતું નથી. આ ફેરફાર અતિ અદ્યતન કોમ્પ્યુટરની મદદથી જોઈ શકાય. હૃદયની આ ફેરફાર કરવાની ક્ષમતા એ સામાન્ય રીતે સમજાતી હૃદયના ધબકારાની અનિયમિતતા નથી.

હૃદયના ધબકારામાં અતિ સૂક્ષ્મ ફેરફાર કરવાની હૃદયની ક્ષમતા લાંબા અને સુખી આયુષ્ય માટે ઘણું અગત્યનું પરિબલ છે. શવાસન અને ધ્યાન હૃદયની HRVની ક્ષમતા વધારવા અને લયબદ્ધ કરવા માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.



શવાસનનું અદ્ભુત વિજ્ઞાન

આજના યુગમાં માનસિક તનાવ ડગલે ને પગલે જોવા મળે છે. અનેક શારીરિક અને માનસિક બીમારીઓનાં મૂળ તનાવમાં પડેલાં છે. તનાવનાં કારણોમાં અસલામતી અને અળગાપણાની ભાવના મોખરે છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ આ વિષયમાં ઊંડો અભ્યાસ કર્યો છે. અસલામતી અને અળગાપણાની ભાવનાથી શરીર અને મનમાં થતી પ્રક્રિયાઓને ચેતનાની અનુભૂતિ દ્વારા સલામતી અને ઐક્યની ભાવનામાં પલટાવી શકાય છે. તેમ થતાં વ્યક્તિ ઘણા રોગોમાંથી મુક્ત થાય છે. બીજાં કેટલાંક લાભદાયી પરિવર્તનો કરવા આંતરિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે અને શાંતિનો અનુભવ કરે છે. ચેતનાની અનુભૂતિ કરાવવાનું સામર્થ્ય શવાસનમાં છે. શવાસનથી વ્યક્તિની આત્મશક્તિનો વિકાસ થાય તે ભૌતિક સમૃદ્ધિમાં પણ મદદરૂપ બની વ્યક્તિને જગતમાં ટોચ ઉપર મૂકી શકે છે.

ચેતના

ચેતના એ આપણા અસ્તિત્વનું હાર્દ છે. સમગ્ર વિશ્વ એ ચેતનાનો આવિષ્કાર છે. આપણું શરીર, મન અને બુદ્ધિ એ આપણી ચેતનાને આવરી લેતાં બહારનાં આવરણો છે. વાસ્તવમાં આપણે એ મહાન તત્ત્વ-ચેતના છીએ. પણ આપણું ધ્યાન સ્વાસ્થ્ય સુધા

હંમેશાં શરીર, મન અને બુદ્ધિને લગતી બાબતોમાં જ રાચતું હોય છે. આ અળગાપણું લાવે છે.

પ્રાણીઓમાં આસપાસની સૃષ્ટિનું ભાન તો હોય છે પણ પોતાનું – સ્વનું ભાન હોતું નથી. એટલે અંશે પ્રાણીઓમાં ચેતના ઓછી છે. વનસ્પતિમાં આનાથી પણ ઓછી છે. જડ પદાર્થમાં તેનાથી પણ ઓછી છે. તેમ છતાં ચેતના વધતે ઓછે અંશે સર્વત્ર છે. માનવી પોતાની ચેતના વિશે સભાન રહેવાની શક્તિ ધરાવે છે. આપણે આપણા વિચારો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકીએ છીએ અને આપણે ઈચ્છીએ તે ઉપર ધ્યાન લઈ જઈ શકીએ છીએ.

આપણે શરીર અને મનને શાંત પાડીએ તો શરીર અને મનને ચેતનવંતુ રાખનારી ચેતનાનો અનુભવ થાય છે. એ ચેતના આપણા સહુની એક છે. વિશ્વને ચેતનવંતુ રાખનારી ચેતનાનો પ્રભાવ આપણામાં ઐક્યની-જોડાણની ભાવના જન્માવે છે અને આપણી શક્તિઓને ખીલવે છે. માત્ર સાત મિનિટના શવાસનથી ચેતનાના ગુણોનો પ્રભાવ આપણી પ્રવૃત્તિઓમાં લગભગ ચારથી પાંચ કલાક રહે છે. શવાસનમાં શરીર અને મનને શાંત કરવાની અદ્ભુત શક્તિ છે. તે વ્યક્તિને મૂળ તત્ત્વ સુધી પહોંચાડી શાશ્વત સુખ અને શાંતિનો અનુભવ કરાવે છે.

અસલામતીની ભાવના

માનવશરીરે પોતાના અસ્તિત્વ માટે કેટલીક સ્વયંસંચાલિત યંત્રરચનાઓ વિકસાવી છે. ભય વખતે અનુકંપી (સિમ્પેથેટિક) ચેતાતંત્ર કાર્યાન્વિત બને છે. તે વ્યક્તિને ભય સામે લડી લેવા અથવા ભયથી દૂર નાસી જવા તૈયાર કરે છે. ભય દૂર થતાવેત પરાનુકંપી (પેરાસિમ્પેથેટિક) ચેતાતંત્રનું કાર્ય શરૂ થાય છે. આથી વ્યક્તિ શાંત પડે છે. આજે હવે જંગલી પ્રાણીઓનો ભય રહ્યો નથી ત્યારે માનવીએ ઘણા કાલ્પનિક ભય ઊભા કર્યા છે. “ધંધામાં સફળતા મળશે કે નહીં? કોલેજમાં એડમિશન મળશે કે નહીં?” આવા ઉપરાઉપરી વિચારોથી ભયની ગ્રંથિ સતત ઉત્તેજિત રહ્યા કરે છે. એનાથી માનસિક તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે. પરિણામે અનુકંપી ચેતાતંત્ર વારંવાર સક્રિય બને છે. તેમ થતાં ઉત્તેજિત થયેલી ગ્રંથિઓ રસાયણોનો વધારે પડતો સાવ રક્તપ્રવાહમાં ઠાલવે છે. આ કારણે વ્યક્તિ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, માઇગ્રેન, એસિડિટી, ડિપ્રેશન જેવા અનેક રોગોનો ભોગ બને છે. તેની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડે છે અને શરીરના ઘસારાની ક્રિયાને વેગ મળે છે.

અળગાપણાની ભાવના (આઇસોલેશન)

સામાન્યપણે આપણે શરીર અને મનને લગતી પ્રવૃત્તિઓમાં

રચ્યાપચ્યા રહીએ છીએ. આ પ્રવૃત્તિઓ આપણને આપણામાં રહેલી પરમશક્તિથી અલગ કરે છે અને અળગાપણું લાવે છે. અળગાપણાની ભાવનાથી વ્યક્તિના સ્વભાવમાં ઉગ્રતા, વેરવૃત્તિ, સ્વાર્થીપણું વગેરે જન્મે છે. આ કારણે ભાવાત્મક તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે. આજના યુગમાં ભાવાત્મક તનાવ સૌથી વિશેષ જોવા મળે છે.

ભાવાત્મક તનાવ વખતે અનુકંપી ચેતાતંત્રની પ્રક્રિયા સતેજ થતાં ચેતાતંત્ર(નર્વસ સિસ્ટમ)માં સંતુલન ખોરવાય છે. તેમ થતાં તનના અને મનના આરોગ્યને હાનિકારક અસરો પહોંચે છે.

શવાસનમાં તેનાથી ઊલટું બને છે. શવાસનથી ચેતાતંત્રમાં સંતુલન પ્રાપ્ત થાય છે, તનાવ ઘટે છે અને વ્યક્તિમાં સલામતી અને ઐક્યની ભાવના ખીલે છે.

શવાસનનું વિજ્ઞાન

જ્યારે મનમાં કોઈ પણ પ્રકારનો તનાવ હોય ત્યારે શરીરના સ્નાયુઓ આપણી જાણ બહાર સૂક્ષ્મ રીતે સંકોચાઈ કદમાં ટૂંકા થાય છે. આ સ્નાયુઓને હળવાશથી થોડા ખેંચી, લંબાવીએ કે તરત જ તનાવના ચિહ્નમાં ખાસ્સો ઘટાડો થાય છે. આને muscle to mind control કહે છે. જ્યારે થોડા

ખેંચીને લંબાવેલા સ્નાયુને આપણે શિથિલ કરીએ છીએ ત્યારે મન વધુ શાંત થવા લાગે છે. મન ફક્ત મગજમાં નથી, પણ શરીરના અણુએ અણુમાં વ્યાપેલું છે. તેથી મનને શાંત કરવા શરીરને શાંત કરવું જરૂરી છે. શરીરના સ્નાયુઓને વારાફરતી ખેંચી તેને ઢીલા છોડવાની, શિથિલ કરવાની કસરતો શવાસનની ભૂમિકા તૈયાર કરે છે. સ્નાયુઓ શિથિલ થતાં મન શાંત થાય છે. મન શાંત થતાં શરીર વધુ શિથિલ થાય છે. આ સુખદ ચક્ર છે. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન મન સ્નાયુ ખેંચવાની અને શિથિલ થવાની ક્રિયામાં પરોવાયેલું રહે તે અગત્યનું છે. શવાસન અને ધ્યાન શાશ્વત વર્તમાન ક્ષણના આનંદને માણવામાં સહાયભૂત થાય છે.

માનવીના શરીરનું સંચાલન મૂળભૂત રીતે મગજ, કરોડરજજી અને જ્ઞાનતંતુના બનેલા ચેતાતંત્ર દ્વારા થાય છે. તનાવ વખતે તેમાં અનુકંપી ચેતાતંત્ર સક્રિય બને છે. શવાસન દરમિયાન પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર કાર્યાન્વિત થાય છે અને બંને વચ્ચે સંતુલન પ્રાપ્ત થાય છે. પરિણામે એડ્રેનલિન, નોરએડ્રેનલિન અને કોર્ટિકોસ્ટેરોઇડ જેવા હોર્મોનના સ્રાવ ઘટી નોર્મલ થાય છે. લેક્ટિક એસિડ બનવાનું પ્રમાણ ઘટે છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. વળી મગજમાંથી એન્ડોર્ફિન્સ અને ન્યુરો પેપ્ટાઇડ્સના સ્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનાથી શાંતિ અને

આનંદનો અનુભવ થાય છે. આ જૈવ રાસાયણિક ફેરફારોથી સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ થાય છે.

શવાસનના ઉપયોગો

શવાસન અને ધ્યાનના ફાયદાઓ સમજાયા પછી તેનો ઉપયોગ વ્યાપક પ્રમાણમાં થઈ રહ્યો છે. આરોગ્યક્ષેત્રે હૃદયરોગ, કેન્સર તેમ જ ઘણાં દર્દોમાં તે લાભદાયી પુરવાર થયેલ છે. વ્યક્તિમાં તનાવ ઘટાડવા, કાર્યક્ષમતા વધારવા, ઉત્પાદન વધારવા ઘણાં ક્ષેત્રોમાં તેનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. રમતવીરોમાં તેનાથી સહનશક્તિ અને સહકારવૃત્તિ વધતાં જોવામાં આવ્યાં છે. આથી વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાઓનું ધ્યાન ખેંચાયું છે કે વિદ્યાર્થીઓને જો શવાસન કરાવવામાં આવે તો તેમની એકાગ્રતામાં વધારો થાય. યાદશક્તિ અને ગ્રહણશક્તિ વધે. તેમનામાં પડકારો ઝીલવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય. તેમની વિચારસરણી હકારાત્મક બનતાં વિકાસ અને પ્રગતિ ઝડપી બને. સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે પણ શવાસનની ભલામણ કરવામાં આવી છે. તેનાથી માતાના ઉદરમાં વિકસતા બાળક ઉપર મંગલ અસર થાય.

શવાસન કરવાની રીત

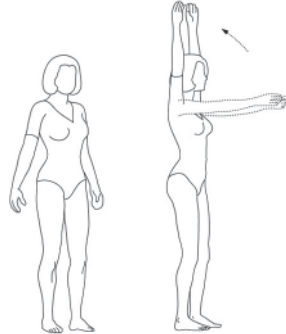
શવાસન એ યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમનો એક અગત્યનો ભાગ છે. તેની પ્રક્રિયા સરળ છે અને છતાં ખૂબ અસરકારક

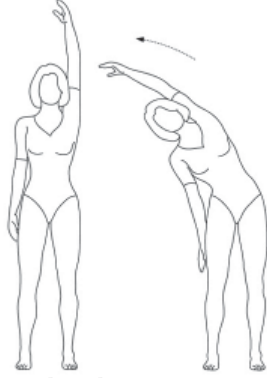
છે. તે સૂઈને કે બેસીને કરી શકાય છે. છેલ્લાં વીસ વર્ષના અનુભવમાં અમે જોયું છે કે તેમાં ભાગ લેનારાઓમાં તેમની જીવનશૈલી બદલવાની આંતરિક શક્તિ જાગે છે. તનાવથી થતી અસરો ઘટે છે. મૃત્યુનો ભય પણ ઘટે છે. આમ શવાસન તંદુરસ્ત દીર્ઘાયુ માટે ઉપયોગી પુરવાર થયેલ છે.

શવાસનની પ્રક્રિયા

શવાસન સારું થઈ શકે તે માટે પહેલાં થોડી હળવી કસરતો જરૂરી બને છે. શરીરના સ્નાયુઓને વારાફરતી ખેંચી પછી શિથિલ કરવામાં આવે તો મન શાંત થાય છે. મનને ખેંચાતા અને શિથિલ થતા સ્નાયુઓની ક્રિયામાં જોડાયેલું રાખવાથી શવાસન સુંદર થાય છે.

[1] સીધા પરંતુ શિથિલ થઈને ઊભા રહો. પગને થોડા છૂટા રાખો. બંને હાથને સીધા રાખી સામેની બાજુથી ધીરે ધીરે ઉપર માથા પાસે લાવો. ઉપર થોડા ખેંચીને શિથિલ કરતાં કરતાં હાથને નીચે લાવો. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.

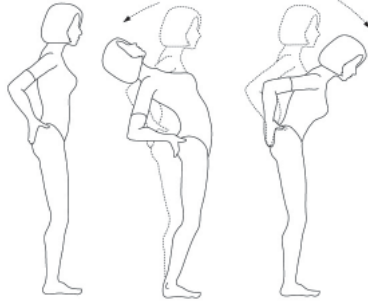




[2] ડાબા હાથને બાજુમાં લંબાવી સીધો રાખી માથા પાસે લાવો. ઉપર તરફ સહેજ ખેંચો. હાથ સીધો રાખી શરીરના ઉપલા ભાગને જેટલું આરામદાયક રીતે વાળી શકો તેટલું જમણી બાજુએ વાળો. શિથિલ થતા શરીરને સીધું કરતાં હાથને મૂળ સ્થિતિમાં નીચે લાવો. જમણા હાથને પણ તે

પ્રમાણે કરો. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.

[3] બંને હાથ કમર પર ટેકવો. માથાને પાછળ તરફ ઢાળો. પહેલા મણકાથી છેલ્લા મણકા સુધી ગરદનથી કમર સુધી વળો. શિથિલ થતાં સીધા થઈ આગળ વળો. આગળ



વળતી વખતે ઝટકાથી કે બળથી નમવું નહીં. જેમને મણકાની તકલીફ હોય તેમણે નમવું નહીં. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.



[4] ડાબા હાથના પંજાને બગલ તરફ ખેંચતાં કમરથી જમણી બાજુએ વળતા જાઓ. જમણો હાથ સીધો રાખી ઘૂંટણ સુધી લઈ જાઓ. શિથિલ થતાં ડાબા હાથને નીચે લાવો. એવી જ રીતે જમણા હાથથી કરો. આ

ક્રિયા ફરીવાર કરો.

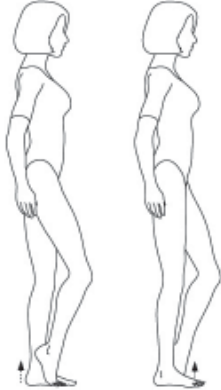
[5] હવે કમરના સ્નાયુઓ શિથિલ કરીએ. બંને હાથ આગળ લાંબા કરી, હથેળી સામસામે રાખી કમરથી ડાબી તરફ વળતા જઈ પાછળ લઈ જાઓ.



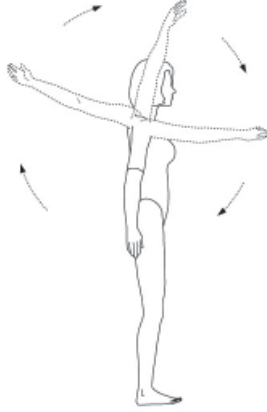
શિથિલ કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં આવો. આ પ્રમાણે જમણી તરફ વળો. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.

સ્વાસ્થ્ય સુધા

[6] બંને હાથ કમર પર ટેકવો. ધીમે ધીમે પગની આંગળીઓ પર ઊભા રહી શરીરને ઊંચું કરો. બંને પગના પાછળના ભાગના સ્નાયુઓના ખેંચાણની અનુભૂતિ કરો. શિથિલ કરતાં પગની એડી નીચે લાવો. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.



[7] ડાબા પગનાં આંગળાંને જમીન પર રહેવા દઈ એડી ઉપાડીને પગને ઘૂંટણથી વાળો. શિથિલ કરતાં એડીને નીચે લાવો. પગના સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ તથા શિથિલીકરણની અનુભૂતિ કરો. આમ બંને પગથી વારાફરતી પાંચ-છ વખત કરો.



[8] બંને પગ થોડા છૂટા રાખી હાથના સ્નાયુને શિથિલ કરો. ડાબા હાથને ઘડિયાળની દિશામાં ધીમે ધીમે ગોળ ગોળ ત્રણ વખત ફેરવો. પછી તેની વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવો. તે જ પ્રમાણે જમણા હાથને ઘડિયાળની દિશામાં અને તેની વિરુદ્ધ દિશામાં ત્રણ વખત ગોળ ગોળ ફેરવો.

[9] બંને પગ ખભાની લાઈનમાં રહે તે પ્રમાણે છૂટા રાખો. કમરથી ઉપરનો ભાગ ઢીલો કરી, શરીરનું બધું વજન કમરથી નીચે પગ ઉપર લાવો. બંને હાથ ખભાથી ઢીલા કરી પાછળ લઈ જઈ આગળપાછળ ઝુલાવો. આ પ્રમાણે સાત-આઠ વખત ઝુલાવતા રહો.



[10] બંને હાથ આગળ લાંબા કરી ધીરે ધીરે બેસી જાઓ.



બંને હથેળી શરીરની પાછળ જમીન પર ટેકવી પગ લાંબા કરી આરામથી બેસો. બંને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખો. પગના પંજાને ઘૂંટીમાંથી બહારથી અંદર ગોળ ગોળ ત્રણ વખત ફેરવો. ત્યાર બાદ અંદરથી બહાર ત્રણ વખત ગોળ ગોળ ફેરવો.



[11] બંને પગ ભેગા કરી પંજાને ઘૂંટીથી બહાર તરફ ખેંચો. શિથિલ કરતાં પંજા તથા પગની

આંગળીઓને મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.

[12] બંને પગ લાંબા રાખો. ડાબા પગને ઘૂંટણથી વાળો. બંને હાથથી ઘૂંટણને પકડી છાતી સાથે દબાવો જેથી પગનો પંજો જમીનથી સહેજ અધ્ધર થશે. હવે શિથિલ કરી હાથની પકડ છોડી પગ સીધો કરો. તે જ પ્રમાણે જમણા પગથી કરો. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.



[13] સુખાસનમાં બેસો. બંને હાથ આગળ લાવી ધીમેથી મુઠ્ઠી વાળો. ખેંચાણ અનુભવી, શિથિલ કરી મુઠ્ઠી ખોલો. આમ ત્રણથી પાંચ વખત કરો.



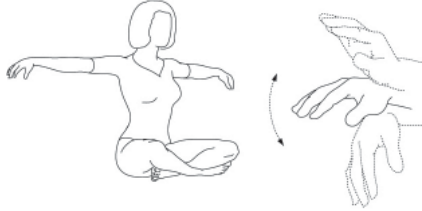
[14] બંને હાથની મુઠ્ઠી વાળી કાંડામાંથી અંદરથી બહારની દિશામાં ગોળ ગોળ ફેરવો. પછી તેની વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવો. આમ ત્રણ ત્રણ વખત કરો.



[15] બંને હાથના પંજાને કાંડામાંથી શિથિલ કરી પંખાની જેમ ઝડપથી હલાવો. આ ક્રિયા થોડી વાર કરો.



[16] બંને હાથ બાજુમાં લાંબા કરી ખભાથી હાથ શિથિલ કરી આખા હાથને અને હથેળીઓને થોડી વાર હલાવતા રહો.



[17] બંને ખભા કાન તરફ ઉપર ખેંચી, શિથિલ કરી નીચે લાવો. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.





[18] બંને હાથને ઘૂંટણ પર ટેકવો. હાથને ખભામાંથી ગોળ ગોળ ફેરવતાં હથેળીને પણ ઘૂંટણ પર અંદરથી બહાર ત્રણ વખત ગોળ ગોળ ફેરવો. તે જ પ્રમાણે બહારથી અંદર ત્રણ વખત ગોળ ગોળ ફેરવો.

[19] ગરદનને પાછળ તરફ વાળો. પાછળ સહેજ દબાણ આપી શિથિલ કરી મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.



[20] ધીમે ધીમે ગરદનને ડાબી બાજુએ જેટલી ફેરવી શકાય તેટલી ફેરવો. સ્નાયુઓને જરા ખેંચો. શિથિલ કરી ગરદનને મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. તે પ્રમાણે જમણી બાજુએ ગરદનને ફેરવો. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.



[21] શવાસન
માટે આરામથી
ચત્તા સૂઈ
જાઓ. બંને
પગના પંજા



વચ્ચે એક ફૂટનું અંતર રાખી ઢીલા રાખો. બંને હાથ સીધા અને પંજા શરીરથી 6'' દૂર રાખો. હથેળી આકાશ તરફ, આંગળીઓ સીધી નહીં કે મુક્કી વાળેલી નહીં, સહેજ વળેલી રાખો. આંખો હળવેથી બંધ કરો. બંધ આંખોએ તમારું ધ્યાન બંને પગના પંજા પર લાવો. બંને પગની આંગળીઓને જમીન તરફ વાળો. પછી શિથિલ કરી આંગળીઓને મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.

[22] હવે
તમારું સમગ્ર
ધ્યાન ડાબા
પગ પર લાવો.



ડાબા પગના

સ્નાયુઓને અંગૂઠાથી થાપા સુધી ખેંચો. પગ જમીનથી થોડો ઊંચો થશે. શિથિલ કરતાં પગ આપોઆપ જમીન પર આવશે. હવે ડાબા પગને પડચો રહેવા દો. જમણા પગને તે જ પ્રમાણે કરો. આ ક્રિયા બંને પગ વડે બે વખત કરો.

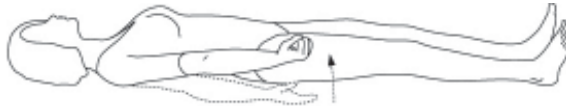
[23] તમારું સમગ્ર ધ્યાન કમર નીચેના સ્નાયુઓ પર લાવો. કમરથી નીચેના અને થાપાના સ્નાયુઓનું સંકુચન કરો. શરીર જમીનથી થોડું ઊંચું થશે. શિથિલ કરતાં શરીર આપોઆપ નીચે આવશે. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.



[24] છાતીમાં શ્વાસ ભરો. શ્વાસ ભરાતાં છાતી જમીનથી થોડી ઊંચી થશે. શ્વાસ બહાર કાઢતાં શિથિલ થતાં છાતી આપોઆપ નીચે આવશે. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.



[25] બંને હાથની મુઠ્ઠી વાળી પંજાથી ખભા સુધીના સ્નાયુઓને ખેંચો. હાથ જમીનથી થોડા ઊંચા થશે. શિથિલ કરતાં હાથ આપોઆપ જમીન પર આવશે. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.



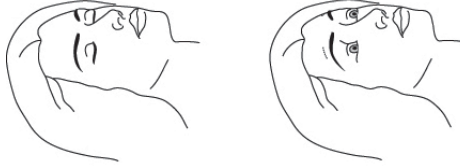
[26] તમારું સમગ્ર ધ્યાન ગરદનના સ્નાયુઓ પર લાવો. તમારી ગરદનને કોઈ પકડીને ડાબેથી જમણે અને જમણેથી ડાબે ધીમેથી ફેરવે છે તેમ ફરવા દો. ત્યાર પછી તમને જે સ્થિતિમાં અનુકૂળ આવે તે સ્થિતિમાં માથાને પડચું રહેવા દો. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.



[27] તમારું સમગ્ર ધ્યાન જડબા પર લાવો. નીચેનું જડબું ખોલો. દાઢીને છાતી સુધી ખેંચાવા દો. જડબાના સ્નાયુઓ શિથિલ કરો. મોં આપોઆપ બંધ થઈ જશે. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.



[28] આંખોને ધીમે ધીમે પૂરી ખોલો. ભ્રમર અને કપાળના સ્નાયુઓને ખેંચો. ભ્રમર અને કપાળના સ્નાયુઓને શિથિલ કરતાં આંખ આપોઆપ બંધ થઈ જશે. આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.



આ સમયે બીજા વિચારો આવે તે સ્વાભાવિક છે, પણ તે નકાર્યા વિના વિચારો ઉપર ધ્યાન ન આપતાં શરીર ઉપર ધ્યાન આપવું. વિચારો ઉપર ધ્યાન નહીં આપો તો તે આપોઆપ શમી જશે. તે પછી શ્વાસ સાથે એકરૂપ થતાં શ્વાસનના લાભ મળવા શરૂ થઈ જાય છે.

એવું બને કે ચિત્ત શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપરથી ખસી અન્ય વિચારોમાં સરકી જાય, તેનો ખ્યાલ આવે કે તરત તેને હળવેથી પાછું શ્વાસોચ્છ્વાસના નિરીક્ષણમાં જોડી દો. શરીરના પ્રત્યેક સ્નાયુ શિથિલ થતાં, શ્વાસ સાથે એકરૂપ બનતાં, શ્વાસન પોતાની મેળે ઉદરીય બને છે. ઉદરીય શ્વાસન શિથિલીકરણને વધુ ઊંડું બનાવે છે. આવી પ્રગાઠ શાંતિની સ્થિતિમાં થોડી મિનિટ પડ્યા

રહો. ખાસ ખ્યાલ રાખો કે શ્વાસ જેમ ચાલે છે તેમ ચાલવા દો. તેની ગતિમાં કોઈ ફેરફાર કરવાનો નથી. તેને માત્ર જોયા કરો. એક પણ શ્વાસ તમારા ખ્યાલ વિના ન અંદર જાય કે ન બહાર આવે તેની તકેદારી રાખો.

આ શવાસન છે

મન શાંત અને શ્વાસ સાથે એકાગ્ર છે. આ પરમ શાંતિ અને આનંદની, ચેતનાની અનુભૂતિની ક્ષણો છે. તમે તમારું ધ્યાન જ્યારથી એક પછી એક ખેંચાતા અને શિથિલ થતા સ્નાયુઓ ઉપર લઈ જાઓ છો ત્યારથી શવાસનની શરૂઆત થાય છે અને શ્વાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી તે સંપૂર્ણ થાય છે. શવાસનમાંથી બહાર આવવા એકબે ઊંડા શ્વાસ લઈ હળવેથી હાથપગ હલાવી પડખું ફેરી બેઠા થાઓ.

શવાસનમાં વિશિષ્ટ શું બને છે ?

- વ્યક્તિનો તનાવ પ્રત્યે પ્રતિભાવ બદલાય છે. વ્યક્તિના વિચારો, વૃત્તિઓ, ભાવનાઓમાં પરિવર્તન આવે છે. ક્રોધ, વેરભાવ શમે છે.
- શવાસનમાં વર્તમાનમાં રહેવાનો મહાવરો થાય છે.
- શવાસન દરમિયાન વ્યક્તિને પોતાની સાચી ઓળખ

થાય છે અને અહેસાસ થાય છે કે જે શાશ્વત અને અવિનાશી છે તે પોતે જ છે, તેને મૃત્યુનો ભય ક્યાંથી હોય !

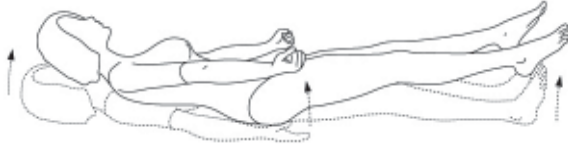
- શવાસન દરમિયાન શરીરને નિષ્પ્રાણ જેવું બનાવવાનો અનુભવ થતો હોવાથી પણ મૃત્યુનો ડર ઘટી જાય છે.
- શવાસનમાં વ્યક્તિ પોતાની આકાંક્ષાઓનું મનોપટ પર ચિત્ર ખડું કરી તે ફળીભૂત થાય તો કેવો આનંદ થાય તે અનુભૂતિ જો વારંવાર કરે તો એ આકાંક્ષાઓ ફળીભૂત થવામાં સહાય થાય.
- શવાસન દરમિયાન ધ્યાન વખતે વ્યક્તિ પોતા માટે, સહુ કોઈ માટે, પોતાના પ્રતિસ્પર્ધી કે વિરોધી માટે પણ પ્રેમ અને કરુણાથી ભરપૂર શુભ ભાવના રાખે તો તે અન્યોને કલ્યાણકારી નીવડે તે કરતાં વધુ વ્યક્તિને પોતાને શ્રેયકર નીવડે છે.
- આ ક્ષણ માનવીય ગુણોમાં પરિવર્તન માટે ટર્નિંગ પોઇન્ટ બની રહે છે.

શીઘ્ર શવાસન

શરીરનાં બધાં અંગો વારાફરતી ખેંચી શિથિલ કરી શવાસન કરવા માટે સમય ન હોય તો શીઘ્ર શવાસન કરીને

શવાસનનો લાભ લઈ શકાય.

આરામથી ચત્તા સૂઈ શરીર ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી હાથ, પગ અને ઘડના સ્નાયુઓને એક સાથે ખેંચી, સ્નાયુઓ શિથિલ કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાઓ. ફરી એ પ્રમાણે કરો. થોડી મિનિટ શિથિલ અવસ્થામાં શ્વાસ સાથે એકાગ્ર થઈ પડ્યા રહો. પછી એકબે ઊંડા શ્વાસ લઈ હળવેથી હાથપગ હલાવી પડખું ફરી બેઠા થાઓ.



- હરક્ષણની સભાનતા એ ધ્યાન છે.
- ધ્યાન વર્તમાન ક્ષણની શાશ્વતતાનો અનુભવ કરાવે છે. ધ્યાનમાં સમય જાણે થંભી જાય છે.
- ધ્યાન એટલે આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા સાથે એકરૂપ થવું.



ધ્યાનનું વિજ્ઞાન

આજનો માનવી અસ્વસ્થ છે, તનાવભર્યો છે. ભવિષ્યની ચિંતાઓ અને ભયથી ઘેરાયેલો છે. પરિણામે તે અસલામતી અને અળગાપણું અનુભવે છે. ધ્યાન આ પરિસ્થિતિમાંથી માનવીને ઉગારી શકે.

પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકોએ ધ્યાનના ઉપયોગ વિશે સીમાચિહ્નરૂપ સંશોધનો કર્યાં છે. તેઓ એવા તારણ ઉપર આવ્યા છે કે ધ્યાનમાં માનવીને સ્વસ્થ બનાવવાનું સામર્થ્ય રહેલ છે. આથી તેમણે ધ્યાનનો ઉપયોગ તબીબીક્ષેત્રે એક પૂરક ઉપચાર તરીકે શરૂ કરી દીધો છે.

ધ્યાન શા માટે?

આપણું મન સતત વિચાર કર્યાં કરતું હોય છે. તે હંમેશાં ભૂતકાળની સ્મૃતિઓમાં અથવા તો ભાવિની કલ્પનાઓમાં અટવાયેલું રહે છે. તે ભાગ્યે જ વર્તમાનમાં રહે છે. વિજ્ઞાનીઓનો અંદાજ છે કે જાગ્રતાવસ્થાના સોળ કલાકમાંથી માનવી ભાગ્યે જ દોઢ કલાક વર્તમાનમાં રહે છે. તે કામ એક કરતો હોય અને ચિત્ત બીજે ભટકતું હોય છે. તે તનાવ ઉત્પન્ન કરે છે. આધુનિક જીવનશૈલીમાં માનસિક તનાવ વધુ રહે છે અને ભાવાત્મક તનાવ સૌથી વિશેષ રહે છે. એથી સ્વાસ્થ્ય બગડે છે, રોગો થાય

સ્વાસ્થ્ય સુધા

છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને આયુષ્ય ઘટે છે. પરંતુ ધ્યાનથી આ બધી હાનિકારક અસરોથી બચી શકાય છે.

આપણી એક મર્યાદા એ છે કે આપણે આપણી જાતને સમય અને અવકાશને આધીન એવી એક અલગ વ્યક્તિ તરીકે જ ઓળખીએ છીએ. અન્ય લોકોના વિચારો અને લાગણીઓ પોતાના વિચારો અને લાગણીઓથી અલગ છે એવું સમજીએ છીએ. તેથી અળગાપણું અનુભવાય છે. વેરવૃત્તિ, સ્વાર્થીપણું, ક્રોધ વગેરેના મૂળમાં સામા વ્યક્તિ આપણાથી જુદા છે અને આપણે એનાથી જુદા છીએ એવો ભાવ રહેલો છે. આની માઠી અસર હૃદય પર, શરીર અને મન પર સમગ્રપણે થાય છે. સત્ય તો એ છે કે આપણે સમય અને અવકાશના બંધનથી પર એક શાશ્વત તત્ત્વ છીએ જેનો કોઈ આદિ કે અંત નથી. આ અનુભૂતિ જ્યારે થાય છે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ આપણી શક્તિ અમર્યાદ બને છે. ધ્યાનમાં આ અનુભૂતિ કરાવવાની ક્ષમતા છે, પણ ધ્યાન આથીયે વિશેષ છે.

ધ્યાન એટલે શું?

તમે કોઈ કાર્યમાં મગ્ન થઈ ગયા હો એવો સમય યાદ કરો. એ સ્થિતિમાં સમય ક્યાં પસાર થઈ ગયો હતો તેની ખબર પડતી નથી. કલાકો વીતી ગયા હોવા છતાં જાણે એક ક્ષણ

પણ વીતી નથી એવું લાગે છે. આ સમય કેવો સુંદર હતો ! તમારો દષ્ટિકોણ કેટલો વિશાળ થઈ ગયો હતો ! અજાણતાંય તમે કેવી ચેતના અનુભવી હતી ! આ સ્થિતિનું નામ જ ધ્યાન.

ધ્યાન એટલે આપણી સમગ્ર ચેતનાશક્તિ(કોન્શિયસનેસ)ને કોઈ એક સ્થાને કેન્દ્રિત કરવી તે. આપણા આસોચ્છ્વાસ, કોઈ લયબદ્ધ ધ્વનિ કે પ્રવૃત્તિ ઉપર આપણી ચેતનાશક્તિ કેન્દ્રિત થાય તેને ધ્યાન કહી શકાય. ધ્યાન એ કોઈ અસાધારણ કે અઘરી પ્રવૃત્તિ નથી. તેમાં મનને ખાલી કરવાનું કે કાબૂમાં લેવાનું હોતું નથી.

જ્યારે કોઈ પણ સ્વરૂપમાં શક્તિ કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે ત્યારે શક્તિનો પ્રભાવ વધી જાય છે. સૂર્યનાં કિરણોને બહિર્ગોળ કાચ વડે કેન્દ્રિત કરતાં તેની શક્તિ અનેકગણી જોઈ શકાય છે. મનની શક્તિ માટે પણ આવું જ છે. આપણે જ્યારે ચેતનાશક્તિને કેન્દ્રિત કરીએ છીએ ત્યારે શરીર અને મન ઉપર તેનો પ્રભાવ વધે છે.

ધ્યાન કરવાથી આપણું ધ્યાન (એટેન્શન) ફક્ત લક્ષ્ય (ગોલ) ઉપર ન રહેતાં વર્તમાનમાં જે કંઈ બની રહ્યું હોય છે તેની પ્રક્રિયા (પ્રોસેસ) ઉપર જાય છે. આમ લક્ષ્યના બદલે ક્રિયા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ ત્યારે સિદ્ધિની વધુ પ્રાપ્તિ થાય છે,

કારણ કે લક્ષ્યસિદ્ધિના વિચારો સાથે ભય અને ચિંતા સામાન્યપણને જન્મતાં હોય છે જ્યારે ક્રિયા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત થતાં ક્રિયા સક્ષમ બને છે.

ધ્યાનનું વિજ્ઞાન

માનવજાતિનું અસ્તિત્વ ટકાવવા શરીરની અંદર કેટલીક સ્વયંસંચાલિત વ્યવસ્થા છે. ભય જણાતાંની સાથે જ શરીરમાં અનુકંપી (સિમ્પેથેટિક) તંત્ર સક્રિય થતાં વ્યક્તિ ભય સામે લડી લેવા અથવા ભાગી જવા તૈયાર થાય છે. ભય ટળી જતાં શાંતિ અને સ્વસ્થતા લાવનાર પરાનુકંપી (પેરાસિમ્પેથેટિક) તંત્ર સક્રિય બને છે. આજે માનવીને પ્રાણીઓથી જીવ બચાવવાનો ભય રહ્યો નથી, છતાં આધુનિક યુગમાં તનાવ ડગલે ને પગલે થતો હોવાથી આ યંત્રરચના વારંવારે કાર્યાન્વિત થાય છે અને દર વખતે બિનજરૂરી અને હાનિકારક હોર્મોનના સાવ લોહીમાં ઠલવાયા કરે છે. ધ્યાન તનાવ માટેની દવા (એન્ટિડોટ) સમાન છે.

ધ્યાનથી પરાનુકંપી (પેરાસિમ્પેથેટિક) તંત્ર સક્રિય બને છે. એમ થતાં શરીરમાં આપમેળે કેટલીક ક્રિયાઓ થવા લાગે છે. એડ્રીનલિન, નોરએડ્રીનલિન, કોર્ટિકોસ્ટેરોઇડ, હોર્મોનના સાવનું પ્રમાણ ઘટે છે. પરિણામે હૃદયની ગતિ શાંત થાય છે, બ્લડપ્રેશર ઘટે છે, લોહીમાં કોલેસ્ટરોલ સામાન્ય બને છે, લોહી પાતળું

પડે છે, ધમનીઓ પહોળી થાય છે. આ બધું હૃદયને સ્વસ્થ કરે છે. લેક્ટિક એસિડનું ઉત્પાદન ઘટે છે તેથી વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારી પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે. લિવર વધુ શર્કરા બનાવવાનું બંધ કરે એટલે ઇન્સ્યુલિનનો સ્ત્રાવ સામાન્ય બને છે. વધુમાં એન્ડોર્ફિન્સ અને ન્યુરોપેપ્ટાઇડ્ઝનો સ્ત્રાવ શરૂ થાય છે. તેનાથી શાંતિ અને સુખનો અનુભવ થાય છે. આમ, બધી રીતે શરીરને ઘસારા(ડિજનરેશન)ની ક્રિયાઓ ધીમી પડે છે અને નવસર્જન (રિજનરેશન)ની ક્રિયાઓને વેગ મળે છે.

આમ ધ્યાનથી શરીરનાં રસાયણો બદલાય છે, જે શરીર અને મનને સ્વસ્થતા તરફ લઈ જાય છે. છેલ્લાં સંશોધનો મુજબ ધ્યાનથી હૃદયના ધબકારામાં સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ફેરફાર કરવાની હૃદયની ક્ષમતા (હાર્ટ રેઇટ વેરિએબિલિટી-HRV) વધે છે. એમ સમજાયું છે કે હૃદયના દરેક ધબકારા વચ્ચેના અંતરમાં અતિસૂક્ષ્મ વધઘટ હોય છે. તેમાં હૃદય પોતે એવો ફેરફાર કરે છે કે જેથી દર મિનિટે સરેરાશ ધબકારનું પ્રમાણ નિયમિત જ રહે. નકારાત્મક લાગણીઓથી હૃદયના ધબકારામાં ફેરફાર કરવાની ક્ષમતા ઘટે છે. જો આ ક્ષમતા પચાસ મિલિ સેકન્ડથી ઓછી થાય તો હૃદયરોગના ડુમલામાંથી સાજા થતા દર્દીઓમાં એકાએક મૃત્યુની સંભાવના પાંચગણી વધી જાય. આથી ઊલટું, પ્રેમ, ક્ષમા, દયા જેવી લાગણીઓથી હૃદયની ક્ષમતા વધે છે.

ધ્યાન દરમિયાન અદ્ભુત ઘટના બને છે. સ્વની સારી ઓળખ થાય છે ત્યારે વ્યક્તિ અવકાશ અને કાળની મર્યાદા વટાવી વિશ્વચેતના સાથે ઐક્ય અનુભવે છે. આ અનુભૂતિ થતાં તેની શક્તિઓ અમર્યાદ બને છે. તેની શુભ અસરો શરીર અને મન ઉપર થાય છે.

ધ્યાનથી થતા ફાયદા

અમેરિકામાં આજે કોરોનરી હૃદયરોગ, હાઇ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, ડિપ્રેશન, કેન્સર, આર્થ્રાઇટિસ તેમ જ અન્ય દર્દોની ચિકિત્સામાં ધ્યાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ફક્ત ત્રણ મિનિટના ધ્યાનથી શાંતિ અને પરમ આનંદનો અનુભવ કરી શકાય છે. ઇલેક્ટ્રોએનસેફેલોગ્રામ વડે તપાસતાં ધ્યાનની સ્થિતિમાં મગજમાં આલ્ફા તરંગો જણાય છે. ધ્યાનથી બ્લડપ્રેશર ઘટે છે, હૃદયના ધબકારા નિયમિત બને છે, ઓક્સિજનની જરૂરિયાત 20% જેટલી ઘટે છે. જગતનાં દરેક તત્ત્વોમાં ઘસારો (એન્ટ્રોપી) સામાન્ય રીતે થતો જ હોય છે. ધ્યાન દરમિયાન આવા ઘસારામાં ઘટાડો નોંધાયો છે.

તબીબીક્ષેત્રે ધ્યાનથી ઘણા રોગોમાં ફાયદા થતા જોવા મળ્યા છે, પણ કોરોનરી હૃદયરોગની ચિકિત્સામાં તેનો ઉપયોગ સૌથી ઉપકારક સાબિત થયો છે. તેનાથી તબીબી વિજ્ઞાનમાં

એક નવું પરિમાણ ઉમેરાયું છે. ધ્યાનથી ઘણા રોગો થતા અટકાવી શકાય છે, વૃદ્ધાવસ્થા દૂર ઠેલાય છે અને તંદુરસ્તીભર્યું લાંબું જીવન જિવાય છે. ઉપરાંત ધ્યાનથી જીવનશૈલી બદલાય છે, સ્વભાવ અને ટેવોમાં સુખદ પરિવર્તન આવે છે, વ્યસનોથી મુક્ત થઈ શકાય છે, મનનું સમતોલપણ આવે છે.

ઘણા ઉદ્યોગોમાં ઉત્પાદન તથા કાર્યક્ષમતા વધારવા ધ્યાનનો ઉપયોગ શરૂ થવા લાગ્યો છે. વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસમાં ધ્યાન વધુ કેન્દ્રિત કરી શકે અને તેઓ વધુ શિસ્તબદ્ધ બને તે માટે કેટલીક સંસ્થાઓ ધ્યાનનો ઉપયોગ કરે છે.

ધ્યાનનો ઉપયોગ જીવનની બીજી ઘણી બાબતોમાં કરી શકાય જેમ કે તમે જમતા હો ત્યારે ફક્ત જમવાની ક્રિયામાં જ તમારું મન પરોવો ત્યારે તમારાથી વધારે પડતું ખવાઈ જતું નથી. તમે શું શું અને કેટલું ખાધું તે ખબર પડે છે અને જમવાનો ખરો આનંદ આવે છે. આ કારણે જેમને વધારે પડતું વજન હોય તેમને ધ્યાન કરવા સલાહ આપવામાં આવે છે. તેવું જ તમે ચાલવા નીકળો ત્યારે ચાલવાની ક્રિયા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો તો તમને ચાલવાનો આનંદ આવે છે અને તમને તેમાં થાક કે કંટાળો આવતો નથી.

ધ્યાનથી વ્યક્તિની અંદરની શક્તિઓ ખીલે છે, પ્રજ્ઞા

આવે છે, અળગપણાની ભાવના દૂર થાય છે. દષ્ટિકોણ વિશાળ બનતાં અનેકાન્ત દષ્ટિ ખીલે છે, વેરભાવ, ઈર્ષ્યા, ધિક્કાર, ક્રોધ, પારકાના દોષો જોવાની નકારાત્મક વૃત્તિઓને બદલે નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ, કરુણા, દયા, પરમાર્થ જેવા હકારાત્મક ગુણોનો વિકાસ થાય છે.

ધ્યાન કરતાં પહેલાં

- ધ્યાન કરવા માટે કોઈ ખલેલ ન પહોંચે એવી શાંત જગ્યા પસંદ કરો. જોકે ધ્યાનનો મહાવરો પડ્યા પછી ધ્યાન ગમે ત્યાં અને ગમે ત્યારે થઈ શકે.
- ધ્યાન જમીન ઉપર બેસીને, ખુરશીમાં અથવા ચત્તા સૂઈને કે ઊભા રહીને પણ કરી શકાય.
- જમ્યા પછી તરત ધ્યાન કરવાનું ન રાખવું, કારણ કે ધ્યાનથી લોહીનો પ્રવાહ મગજ તરફ વહેતો હોય છે, જ્યારે જમવાથી તે હોજરી તરફ વહેતો હોય છે.
- આપણું શરીર શિથિલ હોય ત્યારે ધ્યાન સહેલાઈથી થાય છે. શરીરના સ્નાયુઓને વારાફરતી ખેંચી પછી ઢીલા મૂકવાથી એટલે કે સ્ટ્રેચિંગની કસરતો પછી ધ્યાન વધુ સારું થઈ શકે. આવું કરવાનો સમય ન મળે તો ધ્યાન

કરતાં પહેલાં થોડા ઊંડા શ્વાસ લેવાથી પણ તેવી અસર થાય છે.

- બેસતી વખતે પીઠ, ગરદન અને માથું સીધાં રાખવાથી એકાગ્રતા સહેલાઈથી થાય છે, પણ અક્કડતા વિના બેસવું.
- ધ્યાન વખતે આંખો બંધ રાખવી. આંખો ખુલ્લી રાખવાથી ધ્યાન બીજે જાય છે.
- ધ્યાન દરમિયાન સ્થિર બેસવું જોઈએ. તેમ છતાં શરૂઆતમાં શરીર અસ્વસ્થ બનવાનું વલણ ધરાવે છે. આવું બને ત્યારે તેની નોંધ લીધા વિના ધ્યાન કરવાનું ચાલુ રાખવું. તેમ છતાં સરખું બેસી ન શકાય તો જરા ખસીને બેસવાથી રાહત રહેશે.
- ધ્યાન નિયમિત એક જ જગ્યાએ અને એક જ સમયે કરવાથી સહજ બને છે.
- ઓમ્ જેવા કોઈ પણ લયબદ્ધ ધ્વનિમાં એકરૂપ થઈને ધ્યાન કરી શકાય.
- ધ્યાન સામાન્ય રીતે વીસ વીસ મિનિટ દિવસમાં બે વખત સવારસાંજ કરી શકાય. સમયમર્યાદા જાતે નક્કી કરવી જેથી તાણ ન અનુભવાય. ફક્ત બે મિનિટનું ધ્યાન પણ લાભદાયી નીવડી શકે.

ધ્યાન કરવાની રીત

ધ્યાનની ઘણી રીતો છે. એક સહેલી રીત આ પ્રમાણે છે :

- પલાંઠીવાળી બેસો. આ સુખાસન છે.
- બંને હાથ ઘૂંટણ પર ટેકવો. અંગૂઠાના ટેરવાને પહેલી આંગળીના ટેરવા સાથે અડાડી રાખવાથી એકાગ્રતામાં મદદ થાય છે.
- કરોડરજજુ સીધી રાખો. સ્થિર બેસો.
- આંખો હળવેથી બંધ કરો.
- બંધ આંખે જોઈ વળો કે શરીરમાં ક્યાંય તાણ નથી.
- મનને વધુ શાંત કરવા પેટ દ્વારા શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો. શ્વાસને સહજપણે ધીમા, શાંત અને લયબદ્ધ બનાવો.
- હવે શ્વાસને નાક દ્વારા અંદર જતો અને બહાર નીકળતો અનુભવો. શ્વાસ પ્રાણ છે. શ્વાસ દ્વારા માત્ર હવા નહીં, જીવનતત્ત્વ અને પ્રકાશ પણ લો છો. શ્વાસની ગતિ સાથે એકરૂપ બનો. આ ધ્યાનનું હાર્દ છે.
- મન ભટકવા માંડે તો તેને ધીમેથી પાછું શ્વાસ પર લાવો અને ત્યાં સ્થિર કરો. ધ્યાન દરમિયાન તમે મનને પાછું વાળીને પ્રાણમાં પરોવતા રહો તો તમારો ધ્યાનના પ્રયત્નમાં ગાળેલો સમય ઉપયોગી નીવડવો એમ કહી શકાય. મન ફરી ભટક્યા કરે તો એની ચિંતા કરશો નહીં.

- આ સ્થિતિમાં અનુકૂળતા પ્રમાણે રહો. પછી હળવેથી આંખો ખોલી ધ્યાનમાંથી બહાર આવો.

આ માન્યતા ભૂલભરેલી છે

- કેટલાક એવું માને છે કે ધ્યાન સામાન્ય માણસ માટે નથી. તે ગૂઢ અને કઠણ સાધના છે.
- કેટલાક એમ માને છે કે તેમાં અઘરી ટેકનિક હોય છે અને તે આપણને ન આવડે.
- વળી કેટલાક એમ વિચારે છે કે મનને વિચારશૂન્ય બનાવીએ તો જ ધ્યાન થઈ શકે.
- ધ્યાન કરતાં ન આવડે તો અવળું પડે એમ ઘણા માને છે.

ધ્યાન થયું એ શી રીતે જાણી શકાય ?

ધ્યાનમાંથી બહાર આવતાં ધ્યાનમાં કેટલો સમય પસાર થયો એનો ખ્યાલ ન રહે તો ધ્યાન સુંદર થયું કહેવાય. ધ્યાન થતાં મન અપાર શાંતિ અનુભવે.

આટલું યાદ રાખીએ

ધ્યાન પરાણે ન થઈ શકે. ધ્યાન કરવામાં જેટલી સહજતા અને સરળતા રાખીએ એટલું ધ્યાન સહેલું અને સુંદર બને છે. તમે ખૂબ કામમાં હો ત્યારે ધ્યાન કરવાનું મુલતવી રાખવાનું

મન થતું હોય છે. પણ ખરેખર તો આ જ સમય એવો છે કે જ્યારે તમે ધ્યાન દ્વારા વધુ ફાયદો મેળવી શકો. ધ્યાનથી તમારી કાર્યદક્ષતામાં વધારો થવાથી સમયનું વળતર મળી રહે છે. કેટલાકને શંકા થાય છે કે તેમની ધ્યાન કરવાની રીત બરોબર નથી અને તેઓ વધુ સારી રીતની શોધમાં રહે છે. ખરેખર તો ધ્યાનની દરેક રીતમાં અંતે ધ્યાન થાય છે.

એક મિનિટનું ધ્યાન

લગભગ દર નેવું મિનિટ બાદ જાગ્રત અવસ્થામાં વ્યક્તિ કેવળ એક મિનિટ માટે પોતે જે શ્વાસોચ્છવાસ લઈ રહી છે એ પ્રક્રિયાનું શાંત ચિત્તે ધ્યાન ધરે તો પણ અનેક શુભ પરિણામ લાવી શકે છે. આ ક્રિયા સરળ છે. તમારી કોઈ પણ અવસ્થામાં શ્વાસને બદલ્યા વિના એમાં જાણીબૂજીને કોઈ પણ ફેરફાર કર્યા સિવાય એ કુદરતી રીતે નિરંતર ચાલતા શ્વાસને સાહજિક રીતે માત્ર જોવાનો છે. કુદરતે શ્વાસની પ્રાણશક્તિ સૌને એવી બક્ષી છે કે આ શ્વાસને ઓળખવાની કોઈ જરૂર રાખી નથી. તમે શ્વાસને જુઓ કે ન જુઓ, ઓળખો કે ન ઓળખો તોપણ તે તો પ્રાણશક્તિ બની નિરંતર છેલ્લા શ્વાસ સુધી ચાલ્યા જ કરે છે. પણ આ શ્વાસને ઓળખવા માટે કેવળ એક મિનિટનું ધ્યાન ઘણું લાભદાયક છે. આંખો બંધ રાખીને કે ઉઘાડી રાખીને

શ્વાસને જોવાનો છે. આ વખતે મનમાં ભલે અન્ય વિચાર આવે અને જાય પણ આપણે શ્વાસને જોવાનો અભ્યાસ કરતા રહીને વિચાર પર ધ્યાન આપવાનું નથી. વિચારોને નકારવાના પણ નથી. માત્ર હળવાશથી આપણું ધ્યાન શ્વાસ પર જારી રાખવાનું છે. જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસ કરીએ છીએ ત્યારે આપણો અનુભવ છે કે શ્વાસ નાસિકામાં અંદર જતાં આપણું પેટ સહેજ ઊંચકાય છે અને બહાર નીકળતાં તે અંદર જાય છે. આ ઉદરીય શ્વાસનની સહજ પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયાને ચારથી પાંચ વખત જોતા રહો, પછી આઠથી દશ વખત શ્વાસ જ્યારે લઈએ ત્યારે મનમાં 'સો' અને શ્વાસ બહાર નીકળે ત્યારે 'હમ્' બોલવાનું છે. એક મિનિટમાં શાંત અવસ્થામાં સામાન્યપણે બારથી ચૌદ વખત આપણે શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈએ છીએ. આ 'સો-હમ્' શબ્દોને બદલે 'આઈ અને એમ' શબ્દોનું પણ મનમાં રટણ કરી શકાય. ધ્યાન રહે કે આ શબ્દો મનમાં જ બોલવાના છે. આ રીતે લગભગ એક મિનિટનું ધ્યાન પૂરું કરવાનું છે. જાગ્રત અવસ્થામાં દર નેવું મિનિટે આ પ્રક્રિયા કરવાની છે. આમ કરવાથી શ્વાસને ઓળખવાની જડીબુટ્ટી હાથ આવશે. તમારો શ્વાસ સ્વસ્થ છે કે અસ્વસ્થ એ પણ હવે જાણી શકશો. અનુભવે સમજાશે કે છાતીથી ચાલતો ઝડપી છીછરો શ્વાસ મનની અસ્વસ્થતા સૂચવે

છે, જ્યારે ઉદરથી મંદગતિએ ચાલતો શ્વાસ મનની સ્વસ્થતા દાખવે છે. આમ, ધ્યાનનો મહાવરો પાડી મનની સ્થિતિ વિશે જાગ્રત થતાં શીખવાનું છે. ધ્યાનથી ધીમું ઉદરીય શ્વાસન કરવાથી મનની સ્થિતિ બદલી શકાય છે.

શાશ્વત વર્તમાન ક્ષણની ઓળખાણ તે ધ્યાનનું ધ્યેય છે. આધુનિક ક્વોન્ટમ વિજ્ઞાન સમજાવે છે કે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનમાં સમયને વહેંચવાની વાત માત્ર સુવિધા છે.

પરમાનંદની અનુભૂતિ

ધ્યાનમાં સભાનતા માત્ર શ્વાસોચ્છ્વાસની છે. આ ક્ષણ તે પરમ આનંદની ક્ષણ છે. આ ઘટના અપૂર્વ સુખદાયી છે. આ અનુભવ ઇન્દ્રિયાતીત છે. તે અનુભવને ઇન્દ્રિયોથી સમજી કે અનુભવી શકાય તેવો નથી. આ ક્ષણ પોતે જ આગવો અનુભવ છે.

આ પરમાનંદ આપતી ક્ષણમાં કોઈ દ્વંદ્વ નથી, વિરોધાભાસ નથી. આ તો પ્રત્યેક વ્યક્તિની ભીતરમાં રહેલું જીવનતત્ત્વ છે. તે તમારા શરીરમાં નિરંતર કાર્યરત રહે છે. શરીરના અસ્તિત્વને તે નિભાવે છે. આ તત્ત્વ તે જ જીવનતત્ત્વ (Life Force) છે.



તંદુરસ્ત દીર્ઘાયુ

આપણી તંદુરસ્તીનું રહસ્ય આજપર્યંત આપણને પૌષ્ટિક આહાર, કસરત, વ્યસનમુક્તિ જેવાં કારણોમાં સમજાયું છે, પણ તે તેથી વિશેષ ઘણુંબધું મહત્ત્વનું છે.

ચેતના

આપણે સહુ ભિન્ન ભિન્ન વ્યક્તિઓ છીએ, તેમ છતાં આપણા સૌનું ઉદ્ભવસ્થાન એક મૂળ તત્ત્વમાં રહેલું છે. આપણું ભિન્ન સ્વરૂપ એ પેલા મૂળ તત્ત્વનો આવિષ્કાર છે. મૂળતત્ત્વના ગુણો, પ્રેમ, કરુણા અને સંવાદિતા છે. આપણે સમય અને કાળમાં મર્યાદિત છીએ. નશ્વર છીએ. જે સ્તરે આપણે સહુ એક છીએ એ તત્ત્વ શાશ્વત છે. આવિષ્કાર થયેલું સ્વરૂપ મૂળ તત્ત્વથી દૂર થાય એટલે અળગાપણાની ભાવના તીવ્ર થાય છે. તે સ્વાસ્થ્યને નબળું પાડે છે. જ્યારે આવિષ્કાર થયેલ સ્વરૂપ મૂળ તત્ત્વને ઓળખતું થાય છે ત્યારે તમામ વિષમ ભાવો શમી જાય છે. અદ્ભુત શાતા અનુભવાય છે અને તંદુરસ્તીનો માર્ગ મોકળો થાય છે.

એક વિશિષ્ટ લક્ષણથી માનવી પ્રાણીથી જુદો પડે છે. આપણે આપણા વિચારો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકીએ છીએ અને આપણે જે ઈચ્છીએ છીએ તે પર ધ્યાન લઈ જઈ શકીએ સ્વાસ્થ્ય સુધા

છીએ. આપણું ધ્યાન મોટા ભાગે આપણા શરીર અને મનને લગતી બાબતો ઉપર જ કેન્દ્રિત થયેલું રહે છે. જે ક્ષણે આપણું ધ્યાન આપણા મૂળ તત્ત્વ કે જે સૃષ્ટિમાં સર્વત્ર વ્યાપેલ છે તેના ઉપર જાય છે તે ક્ષણે ‘સ્વ’ની ઓળખ થાય છે અને શરીરમાં નિરામય થવાની પ્રક્રિયા આપોઆપ શરૂ થઈ જાય છે.

યોગી પરમહંસ યોગાનંદને એક વાર વિચાર આવ્યો કે ગુલાબના છોડને કાંટા શા માટે ? તેઓ તેમના રહેઠાણની નજીક ગુલાબના છોડ પાસે ગયા. તેમની ચેતનાને એ છોડની સુષુપ્ત ચેતના સાથે ઐક્ય સાધી છોડને સમજાવ્યું કે, તારે કાંટાની શી જરૂર છે? હું તારું રક્ષણ કરીશ. યોગીએ આ રીતે થોડા દિવસ સુધી છોડને સમજાવ્યું. છેવટે છોડે કાંટા ઉગાડવાનું બંધ કર્યું અને જે કાંટા છોડ ઉપર હતા તે પણ ખરી પડ્યા.

તનાવ

જીવનમાં બનતી દરેક ઘટના આપણા શારીરિક તંત્ર ઉપર અસર કરે છે. તે એક પ્રકારનો તનાવ ઉત્પન્ન કરે છે. કોરોનરી ધમનીઓ કોઈ પણ ઘટના સામે ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. ઘટનાની અસર વ્યક્તિ ઘટનાને કઈ રીતે લે છે, તેનું કેવું અર્થઘટન કરે છે તેના પર ખૂબ જ આધાર રાખે છે.

અળગાપણું

તનાવનાં વિવિધ કારણોમાં અસલામતી અને અળગાપણાની ભાવના મોખરે છે. અસલામતી અને અળગાપણાની ભાવનાને શવાસન અને ધ્યાન દ્વારા ચેતનાની અનુભૂતિ થતાં સલામતી અને ઐક્યની ભાવનામાં પલટાવી શકાય છે, તે ઉપરાંત વ્યક્તિ આંતરિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી ઘણા રોગોમાં રાહત મેળવે છે.

આપણે જેને એકાંતપ્રિય કહીએ છીએ એ અળગાપણું નથી. કોઈ વ્યક્તિ એકાંતમાં સમગ્ર વિશ્વ સાથે ઐક્ય અનુભવી શકે જ્યારે બીજી વ્યક્તિ કુટુંબીજનો, સાથીઓ અને મિત્રો વચ્ચે રહેવા છતાં અળગાપણું અનુભવે.

અળગાપણું ઉદાસીનતા, ક્રોધ, સ્વાર્થવૃત્તિ અને તિરસ્કારભરી ટીકાવૃત્તિને પોષે છે. આ બધાં લક્ષણો કોરોનરી હૃદયરોગ માટે ઝેર સમાન ગણાય છે. આ વૃત્તિઓથી કોરોનરી ધમનીઓ સંકોચાય છે. લોહી વધુ ઘટ્ટ બને છે. એટલું જ નહીં, પણ અનુકૂળી તંત્ર સતેજ થવાથી હૃદયના ધબકારા ઝડપી અને અનિયમિત બની શકે છે, ઉપરાંત ચામડીના દર્દો, ખરજવું, સોરાયસિસ પણ અળગાપણાને કારણે હોઈ શકે.

સ્વભાવની ઉગ્રતા

સ્વભાવની ઉગ્રતામાં અતિશય ચીડિયો સ્વભાવ, આક્રમક

વર્તન, તીવ્ર અસહિષ્ણુતા, નિરર્થક આશગમો, તિરસ્કાર અને વકદષ્ટિનો સમાવેશ થાય છે.

અમેરિકાના એક અહેવાલ પ્રમાણે ઓન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવેલ પાંચસો દર્દીઓમાંથી સવાસો જેટલા દર્દીઓની કોરોનરી ધમનીઓ માત્ર છ જ મહિનામાં ફરી સાંકડી થઈ ગઈ હતી. સંશોધનના અંતે સમજાયું કે ધમનીઓ ફરીથી સાંકડી થવાનું મુખ્ય કારણ એ દર્દીઓમાં સ્વભાવની ઉગ્રતાનું પ્રમાણ અતિશય હતું. સ્વભાવની ઉગ્રતાથી રક્તવાહિનીમાં થતાં રાસાયણિક ફેરફારોને લીધે રક્તવાહિનીઓ સાંકડી થાય છે અને સંકોચાય છે.

૩૪ લાવવાની કુદરતી પ્રક્રિયા

આધુનિક વિજ્ઞાનના આદ્યપિતા હિપોક્રેટિસે કહ્યું છે કે, માનવશરીરમાં કોઈ પણ વ્યાધિ થાય તો તેમાંથી પુનઃ સ્વસ્થ થવાની કુદરતી શક્તિ શરીરમાં જ રહેલી છે. આપણી સાજા થવાની આસ્થા એ કુદરતી શક્તિને પ્રોત્સાહિત કરે છે. આશા, શ્રદ્ધા, પ્રેમની ભાવનાઓ સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્ત્વની છે. પરોપકારી મનોભાવો સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિ માટે આવશ્યક છે. સ્વાસ્થ્યની પુનઃ પ્રાપ્તિ માટે આધુનિક ઉપચારોની ક્ષમતા વધારવા ડોક્ટરનો દર્દી પ્રત્યેનો પ્રેમ, અભિગમ – ડોક્ટરનો માનવીય વહેવાર ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

વર્તમાન ક્ષણ

વર્તમાન ક્ષણમાં શ્વાસ સાથે એકરૂપ થઈ જવાની ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં વ્યક્તિ ઉપર શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક અસર થાય છે. એ ક્ષણમાં વ્યક્તિને આખી સૃષ્ટિ સાથેના જોડાણની અનુભૂતિ થાય છે. નિરંતર ચાલતા આપણા શ્વાસ સાથે એક ક્ષણ માટે એકરૂપ થઈએ તો જણાશે કે શ્વાસનો પ્રકાર મનની સ્થિતિ દર્શાવે છે. છાતીથી ચાલતો ઝડપી છીછરો શ્વાસ મનની અસ્વસ્થતાનો નિર્દેશ કરે છે. જ્યારે શાંતિથી ચાલતો ઉદરીય શ્વાસ મનની સ્વસ્થતા સૂચવે છે.

વર્તમાન ક્ષણને સ્વીકારવી એ તંદુરસ્ત રહેવા માટેનું એક અગત્યનું લક્ષણ સમજાયું છે.

વર્તમાનમાં રહેતાં શીખીએ તો આપણાં વિચાર, શબ્દ અને વર્તન પર અદ્ભુત રીતે કાબૂ મેળવી શકીએ.

ઉદરીય શ્વાસન અને તનાવ પ્રબંધ

તનાવ પ્રબંધમાં ઉદરીય શ્વાસન ઘણો જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ઉદરીય શ્વાસનથી ક્ષણ વારમાં જ અનુકંપી તંત્ર મંદ થવા માંડે છે. સહાનુકંપી તંત્ર સતેજ થતાં આખા શરીરમાં શાંતિ અનુભવાય છે.

વ્યક્તિનું ધ્યાન લયબદ્ધ રીતે થતાં ઉદરીય શ્વાસન સાથે

એકાગ્ર થાય છે ત્યારે શરીરમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ રસાયણોનો સ્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઉમેરો થાય છે. ઉદરીય શ્વસનની વિશિષ્ટતાઓ એ છે કે મહાવરો થતાં આ ક્રિયા દિવસના કોઈ પણ સમયે કરી શકાય છે. આવેગમાં આવેલા મનને શાંત કરવા ઉદરીય શ્વસન સરળ અને અસરકારક ક્રિયા છે.

શવાસન

શવાસનમાં ઉત્તરોત્તર થતાં શિથિલીકરણથી શરીરનાં બધાં અંગો જ્યારે શિથિલ થાય છે ત્યારે મન જે શરીરના અણુએ અણુમાં વ્યાપેલ છે તે આપોઆપ શાંત થાય છે. મન શાંત થતાં શરીરના સ્નાયુઓ વધુ શિથિલ થાય છે અને સ્નાયુઓ વધુ શિથિલ થતાં મન વધુ શાંત થાય છે. આવું એક સુખદ ચક્ર સર્જાય છે.

એટલે જ્યારે આપણે શરીરના દરેક સ્નાયુને ખેંચીને શિથિલ કરીએ ત્યારે મન આપમેળે શાંત થાય છે અને મન શાંત થતાં તેની અસર શરીરના અણુએ અણુમાં થાય છે. શરીરના બધા કોષો શાંતિની અસર અનુભવતા તંદુરસ્તી તરફ વળે છે અને ઉપચારની ક્ષમતા વધે છે. ભલે એ ઉપચાર નેચરોપથીનો હોય, આયુર્વેદનો હોય, સર્જરી કે એલોપથીની દવાઓનો હોય.

શ્વાસ સર્વત્ર વ્યાપેલો હોવાથી શ્વાસ સાથે એકરૂપ થતાં વ્યક્તિ આખા વિશ્વ સાથે ઐક્યની અનુભૂતિ કરે છે. આ એકત્વની ભાવના વ્યક્તિમાં સંવાદિતા લાવવા બળ પૂરું પાડે છે.

ધ્યાન

ધ્યાનનું હાર્દ મનને વર્તમાનમાં સ્થિર કરવાનું છે અને મન વર્તમાનમાં આવવાની સાથે જ ધ્યાનના જ્ઞાયદા દેખાવા માંડે છે.

ધ્યાનની ટેકનિક તદ્દન સરળ છે. સ્વસ્થ થઈને બેસી જાઓ. શાંતચિત્તે આંખો બંધ કરી નાક દ્વારા શ્વાસને અંદર અને બહાર જતો જુઓ. શ્વાસ પ્રાણ છે. શ્વાસ દ્વારા તમે માત્ર હવા નહીં, જીવનતત્ત્વ અને પ્રકાશ પણ લો છો. શ્વાસની ગતિ સાથે એકરૂપ બનો, પણ મન ભટકવા માંડે તો તેને હળવેથી થાબડીને પાછું શ્વાસ પર લાવો. આ સ્થિતિમાં અનુકૂળતા પ્રમાણે રહો. દર નેવું મિનિટ બાદ જાગ્રત અવસ્થામાં વ્યક્તિ કેવળ એક મિનિટ માટે પોતે જે શ્વાસોશ્વાસ લઈ રહી છે એ પ્રક્રિયાનું શાંતચિત્તે ધ્યાન ધરે તો અનેક શુભ પરિણામ આવી શકે.

પ્રત્યક્ષીકરણ અને ક્ષમા

તમારા મનમાં માનસપટ પર ચિત્રનું સર્જન કરવું તે પ્રત્યક્ષીકરણ છે. ધ્યાન કર્યા પછી તે સહેલું અને સઘન બને સ્વાસ્થ્ય સુધા

છે, કારણ કે ધ્યાન ચેતનાને કેન્દ્રિત કરવામાં સહાય કરે છે. પ્રત્યક્ષીકરણ કેન્દ્રિત અને ક્રિયાશીલ છે. પ્રત્યક્ષીકરણ એ ધ્યાનનો ઉપચાર માટે ઉપયોગ છે. ધ્યાન દરમિયાન કોરોનરી હૃદયરોગના દર્દીઓ કોરોનરી ધમનીમાં જામી ગયેલ અવરોધો ઓગળતા અનુભવી શકે છે. તેમ જ હૃદયના સ્નાયુઓમાં પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનો સંચાર થઈ રહ્યો છે તેવું પ્રત્યક્ષીકરણ કરી શકે છે.

એક અથવા બીજા સમયે આપણા પ્રત્યે અનુચિત વર્તવા સંભવિત છે. ઘણી વાર ગુસ્સે થઈને આપણે એનો પ્રતિભાવ આપીએ છીએ. જ્યારે આ ક્રોધનું સમાધાન થતું નથી ત્યારે આપણે તેને આપણા અંતરમાં ભરી રાખીએ છીએ. તમે તે ક્રોધને રચનાત્મક રીતે વ્યક્ત કરો અને તેને ભૂલી જાઓ. ક્રોધનો હેતુ સિદ્ધ થયા પછી લાંબા સમય સુધી જ્યારે તમે તેને પકડી રાખો ત્યારે તે વિનાશક બને છે. આ ભાવાત્મક તનાવ કોરોનરી ધમનીઓની દીવાલને નુકસાન પહોંચાડે છે. પ્રત્યક્ષીકરણ દરમિયાન સંબંધિત વ્યક્તિને ક્ષમા આપીને આવા તનાવનું સમાધાન કરી શકાય છે. ક્ષમા આપવી આપણા હિત માટે છે. ક્ષમા આપવાથી આપણને તનાવ, દર્દ અને રોગમાંથી મુક્ત થયાનો અનુભવ થાય છે. પ્રત્યક્ષીકરણ દરમિયાન તમે જે વ્યક્તિને ક્ષમા આપવા ઇચ્છો છો તેને કરુણાની લાગણીથી

જુઓ. 'તેણે જે કાંઈ કર્યું છે તે માટે હું તેને ક્ષમા આપું છું. એના ગેરવર્તાવ વિશે મને કોઈ રંજ નથી. મારે તેની અસર નીચે આવવું નથી.' જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિને ક્ષમા આપો છો ત્યારે તે ક્ષમા તે વ્યક્તિને તેણે જે કંઈ કર્યું છે તેની જવાબદારીમાંથી મુક્ત કરતી નથી, પરંતુ તમને તો તે હાનિકારક અસરમાંથી મુક્ત કરે છે.

સમૂહસંવાદ

સમૂહમાં હળવા મળવાથી સંવાદની તકો ઊભી થાય છે, તેથી મનનો ભાર, તનાવ હળવો થાય છે. સહુ એકબીજા સાથે મોકળા મનથી વાત કરે છે અને લાગણીઓની આપ-લે થાય છે. આથી એકતા અને ભ્રાતૃભાવની અનુભૂતિ થાય છે. તનાવ અને અળગાપણાનો ભાવ દૂર થતાં સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિમાં મદદ થાય છે.

પ્રાર્થનામાં બળ

હૃદયપૂર્વક અને શ્રદ્ધાથી કરેલી પ્રાર્થના તમે એકલા નથી એવો અનુભવ કરાવે છે. એ જોડાણની ભાવનામાં જ પ્રાર્થનાના બળનું રહસ્ય રહેલું છે.

અમેરિકાના સ્પિનડ્રિફ્ટ સંશોધનકારોએ મનની સર્વવ્યાપકતા સમજાવતાં એક પ્રયોગ વનસ્પતિ ઉપર કર્યો.

રાઈનાં બીજ એક પાત્રમાં વાવવામાં આવ્યાં. તેના બે વિભાગ કરવા માટે વચ્ચે દોરી મૂકવામાં આવી. એક વિભાગની બીજ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવી અને બીજા વિભાગને પ્રાર્થનાથી વંચિત રાખવામાં આવ્યો. જે વિભાગ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવેલ તેમાં વધારે અંકુર ફૂટ્યા હતા. આ સંશોધન આગળ ધપાવવા ફરીથી એ જ પ્રયોગ કર્યો. પ્રાર્થનાવાળા વિભાગમાં ખારું પાણી ઉમેરી અવરોધ ઉત્પન્ન કર્યો, છતાં પરિણામ આશ્ચર્યજનક હતું. બીજ માટે પ્રતિકૂળ સંજોગો હતા ત્યારે પણ પ્રાર્થના ફળદાયી બની હતી. આખું વિશ્વ એક ચેતનાથી જોડાયેલ છે તેની પ્રતીતિ આ પ્રયોગ કરાવે છે.

પરોપકાર વૃત્તિ

પરોપકાર વૃત્તિ સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિમાં સુંદર ભાગ ભજવે છે. અમેરિકાની એક શાળામાં ત્રીસ વિદ્યાર્થીઓને મધર ટેરેસાની 15 મિનિટની ડોક્યુમેન્ટરી ફિલ્મ બતાવી. ત્યાર બાદ એ બાળકોનાં થૂંક(લાળ)ની તપાસ કરી તો લગભગ બધાં જ બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે એવા ઇમ્યુનોગ્લોબ્યુલિનનું પ્રમાણ ઘણું વધેલું જોવા મળ્યું. પરોપકાર કરનાર, પરોપકારીના કાર્યને નિહાળનાર અને જેના પ્રત્યે પરોપકાર કરવામાં આવે છે તે સહુને પરોપકાર વૃત્તિ હિતકર છે એ સ્પષ્ટ થયું.

આકર્ષણનો નિયમ

કુદરતમાં આકર્ષણનો અજબ નિયમ પ્રવર્તે છે. આ નિયમ મુજબ તમે સારાનું કે નરસાનું જેના ઉપર સતત ચિંતન કરો તો આકર્ષણના નિયમ મુજબ આખીયે સૃષ્ટિમાંથી ખેંચાઈને તે પ્રમાણે બને છે એટલે કે જેવી આપણી ભાવના એવા પ્રકારનું સર્જન જીવનમાં સર્જાય છે.

કોઈ પણ અનિચ્છનિય પ્રસંગ બનતાં તેના ઉકેલ માટે મથવાને બદલે તેના ઉપરથી તરત ધ્યાન હટાવી અગાઉનો કોઈ સુખદ પ્રસંગ યાદ કરી ભાવનામાં ઉમંગ સ્થાપી પ્રસન્નતા લાવવી જોઈએ. એ પછી જે ઇચ્છીએ છીએ તેમ બને તો કેવો આનંદ થાય એવા આનંદની અનુભૂતિ માત્ર સોળથી વીસ સેકન્ડ માટે દિવસમાં ત્રણથી ચાર વખત કરવામાં આવે તો આકર્ષણના નિયમ મુજબ તે પ્રમાણે બનવાની શક્યતા વધશે. આ નિયમનું પાલન ધીરજ અને ઊંડી શ્રદ્ધાથી થવું જોઈએ. અલબત્ત, આપણી ઇચ્છા કે માગણી કુદરતના કાયદા વિરુદ્ધની ન હોવી જોઈએ.

સંવાદિતા

સંવાદિતા (harmony) એટલે આપણી ભાવનાઓમાં અને અંતરના ઊંડાણમાં પ્રસન્નતાનો અનુભવ. કોઈ પણ કારણસર આપણી પ્રસન્નતા ખોરવાય અને આપણે ઉદ્વેગ

અનુભવીએ એ વિસંવાદિતા. તમે જોશો તો આપણા જીવનની હરેક પળમાં આપણો મૂડ કાં તો પ્રસન્નતાભર્યો (up mode) કે હતાશભર્યો (victim mode) હોય છે. ઘણી વાર ન તો હતાશા કે ન તો પ્રસન્નતા એવા રસહીન (flat mode) મોડમાં હોઈએ છીએ. જો આપણે આપણા જીવનની આવનારી ક્ષણોને નિશ્ચિતપણે સફળ બનાવવી હોય તો સૌપ્રથમ આપણી ભાવનામાં અત્યંત પ્રસન્નતા રાખવી જોઈએ.

તંદુરસ્તીભર્યા દીર્ઘાયુ જીવન માટે મેડિકલ વિજ્ઞાને છેલ્લા થોડા દાયકાઓમાં જે પ્રગતિ કરી એથી સ્પષ્ટ થયું કે માનવશરીરના પ્રત્યેક કોષની સર્વ પ્રક્રિયાઓ પર મનની ભાવનાઓની અસર થાય છે. મનની ભાવનાઓમાં વિસંવાદિતા ઉત્પન્ન થતાં કોષોની સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા જે સ્વયંભૂ તંદુરસ્તી માટે સર્જાયેલ છે તે મંદ પડે છે. એટલું જ નહીં, પણ વિસંવાદિતા જો ચાલુ રહે અને ક્રમે ક્રમે વધતી રહે તો કોષોની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને કોષોને નિષ્પ્રાણ બનાવવા તરફ લઈ જાય છે.

આપણે જ્યારે ક્રોધની લાગણી અનુભવીએ ત્યારે આપણું ધ્યાન વિસંવાદિતા ઉપર રહે છે. તેટલો સમય આપણે આપણા મૂળ તત્ત્વથી દૂર થઈએ છીએ. તે સમયે અગાઉના કોઈ પ્રસન્નતાભર્યા પ્રસંગને યાદ કરી તેનો ભાવ મનમાં લાવીએ અને

આપણા મૂળ તત્ત્વની શક્તિને ઉપાય સુઝાડવાનું સોંપી, બધું મંગળ બનશે એવી અડગ શ્રદ્ધા રાખીએ તો એ રામનામ, અલ્લાહ, ગોંડમાં એટલે કે પરમતત્ત્વમાં શ્રદ્ધા રાખી કહેવાય.

પ્રાર્થના

‘હે સર્વશક્તિમાન !

તારી હજારો સૂર્યની જ્વાળાઓ જેવી શક્તિ વડે મારી માનવસહજ સર્વ ભૂલો અને ક્ષતિઓને ભસ્મીભૂત કરી તારું પૂર્ણસ્વરૂપ મારા જીવનમાં પ્રગટાવ. તારો પ્રભાવ મારા જીવનની સર્વ પ્રવૃત્તિઓ ઉપર કાયમ રહો. તારી શક્તિનો આવો મંગળ પ્રભાવ આ ક્ષણથી જ વરસાવ એવી મારી પ્રાર્થના છે.’

તે સાથે આમ બને છે તેવી પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી તેવો ભાવ અંતરમાં લાવો.



ઉત્ક્રાંતિમાં નવા માનવીનો ઉદય

આજપર્યંત માનવજાતે પાંચેય ઇન્દ્રિયોનો સંપૂર્ણ વિકાસ સાધી એક અજબ પ્રકારનું સામર્થ્ય મેળવ્યું છે. આ સામર્થ્ય મેળવ્યા પછી હવે આ સઘળું કદાચ ખૂટશે, જતું રહેશે એવો ભય સતત રહ્યા કરે છે. આ વિકસાવેલા સામર્થ્યને સંગ્રહિત બનાવવા માટે એક અખૂટ અને નિર્ભય શક્તિનું સંપાદન કરવા પાંચેય ઇન્દ્રિયોથી અધિક એવી આંતરિક શક્તિ ખીલવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડશે.

આજે માનવજાત ઉત્ક્રાંતિના એવા તબક્કે આવીને ઊભી છે કે આપણી પાંચેય ઇન્દ્રિયોના વિકાસની શક્તિથી સાધેલી પ્રગતિથી આગળ આંતરિક શક્તિનો વિકાસ સાધવાનો સમય પાકી ગયો છે. આવા વ્યક્તિત્વવાળી માનવજાત હવે જન્મ લેશે એવું ભાસે છે.

પોંડિચેરીનાં માતાજીએ એમના જીવનનાં અંતિમ વર્ષોમાં જે કહ્યું હતું તે વધુ ને વધુ સમજાતું જાય છે. તેમણે કહ્યું હતું કે એક નવી માનવજાતનો ઉદય થઈ રહ્યો છે. એ ઉદયની ઝાંખી થાય છે. ઝાંખી ધૂંધળી હોવાથી ઘણાની નજરે ન પડે એ સ્વાભાવિક છે. આ વાત નવી આવી રહી છે તેથી ઘણાને તેનો બિલકુલ પરિચય નથી. કેટલાક તો તે માનવા પણ તૈયાર

નથી. ગમે તે હો નવી માનવજાત પાંગરી રહી છે એ ચોક્કસ છે અને તે પૂરેપૂરી ખીલવા કટિબદ્ધ છે.

ગઈ સદીના અંતે ઉચ્ચારાયેલા માતાજીના આ કથનને આજનું વિજ્ઞાન પુષ્ટિ આપે છે. માનવજાતનો આ પ્રકારનો વિકાસ બિલકુલ શક્ય છે. એ વિકાસના પાયામાં પ્રેમ, દયા, કરુણા, પરસ્પર વિશ્વાસનું બળ હશે અને મનુષ્ય જીવન એક અનોખી તાજગીભર્યું, દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવશે. આમ, આપણા સહુમાં રહેલ મૂળ તત્ત્વની શક્તિનો આવિર્ભાવ આપણને હવે જોવા મળશે.

જે તત્ત્વ – જે શક્તિ આજપર્યંત યુગે યુગે ઈસુ ખ્રિસ્તથી માંડી ગાંધી સુધી અનેક મહાત્માઓને, વિરલ વ્યક્તિઓને અને સંતોને પ્રાપ્ત થઈ હતી તે શક્તિની ઓળખ હવે સામાન્ય સ્તરે જોવા મળશે. એ શક્તિની ખીલવણી હવે જૂજ વ્યક્તિઓ માટે સીમિત નહીં રહે પણ સામાન્ય મનુષ્યને પ્રાપ્ત થશે.

આપણી આ યાત્રામાં મૂળ તત્ત્વને સર્વ રીતે આપણા બાહ્ય જીવનમાં વ્યક્ત કરવું હોય એટલે કે એની સર્વ શક્તિઓને આપણા અસ્તિત્વમાં ખીલવવી હોય તો એકમાત્ર શરત આપણી ભાવનાઓમાં દરેક ક્ષણે સંવાદિતા જાળવવાની છે. આ અનેકવિધ સૃષ્ટિમાં જીવન જીવતાં સંવાદિતા ખોરવાય

અને આપણું ધ્યાન અસંવાદિતા પર કેન્દ્રિત રહે તે સ્વાભાવિક છે. આપણું મન જે કાંઈ બન્યું હોય તેના પર વિવેકબુદ્ધિ વાપરી સાચું-ખોટું શું એ વિચારધારા પર અને તેનો ઉકેલ શોધવામાં વ્યસ્ત રહેતું હોય છે. જેટલો સમય આ રીતે આપણી ભાવનામાં અસંવાદિતા રહે એટલો સમય આપણે આપણા મૂળ તત્ત્વની શક્તિથી દૂર રહીએ છીએ.

આપણા શરીરનો પ્રત્યેક કોષ એક અમર તત્ત્વમાંથી રચાયેલ છે. એ તત્ત્વની શક્તિ કોષોને પૂરેપૂરી ખીલવવા અને જીવંત રાખવા હંમેશાં તત્પર છે. એ તત્ત્વ ઉપર આપણા મનની અનેક પ્રકારની ભાવનાઓ જેવી કે ભય, નિરાશા, ઉદ્વેગ, નરી સ્વાર્થ વૃત્તિ, વેરભાવ વગેરેના આવરણથી એ મૂળ તત્ત્વની શક્તિ ઝાંખી પડે છે. કોઈ પણ તકલીફ અનુભવાતાં જો આપણા મૂળ તત્ત્વને યાદ કરી તેની શક્તિ આવરણોને દૂર કરે છે એવું મનોમન શ્રદ્ધાપૂર્વક વિચારીએ તો આપણા કોષોમાં રહેલી અંતર્ગત રૂઝ લાવવાની શક્તિ પ્રજ્વલિત થાય. જે કોઈ ઉપચાર કરતાં હોઈએ તે વધુ સફળ થાય અને તંદુરસ્તીનું નિર્માણ થાય. આને સફળ બનાવવા એક મુખ્ય શરત એ છે કે ઐક્ય અને સંવાદિતાની ભાવના મનમાં લાવવી ઘણી જરૂરી છે.

સારુંયે વિશ્વ એક અનંત, અવિચળ અને અવિનાશી તત્ત્વનો આવિર્ભાવ છે. માનવજીવન એ ઉત્ક્રાંતિના આજ્ઞપર્યંતના આવિર્ભાવનું ઉત્કૃષ્ટ અંગ છે. મનની શક્તિઓને પૂરેપૂરી વિકસાવીને મનુષ્યે પોતાની જાતને સુરક્ષિત કરવા, સમૃદ્ધ કરવા અમાપ પ્રગતિ સાધ્યા પછી આજે જે ખાલીપો વર્તાય છે, એના તરફ ચિંતકોનું ધ્યાન ગયું છે. સંતોએ, ચિંતકોએ હૃદયના ગુણો વિકસાવવાની વાત આદિકાળથી કરી. પણ સામાન્ય મનુષ્યનું ધ્યાન બાહ્ય બળોને વિકસાવી સુખ્યેન અને સમૃદ્ધિની ખોજમાં જ રત રહ્યું. તે સ્વાભાવિક હતું. સંતોને આંતરદષ્ટિ મળી હતી તે સામાન્ય મનુષ્ય માટે સમજવી મુશ્કેલ હતી. પણ એ બાહ્ય શક્તિઓને ખીલવ્યા પછી જે અનુભવાય છે તે બાહ્ય શક્તિઓને ખીલવનાર વિજ્ઞાન જ હૃદયની શક્તિઓને ખીલવવાનો માર્ગ ચીંધે છે. હૃદયના ગુણો સ્થાપિત કર્યા વિના આ બધો વૈભવ એળે ન જાય એ જોવાનું રહેશે. વિનોબાજી કહેતા કે એક દિવસ એવો આવશે કે જ્યારે સંતો અને શાસ્ત્રોની વાત વિજ્ઞાન ટેબલ પર છતી કરશે ત્યારે આ વાત સમજાશે. રોજિંદા વ્યવહારમાં તેની ઉપયોગિતા દેખાશે અને માનવજાત હૃદયના ગુણોને સ્થાપિત કરવા કટિબદ્ધ થશે. આ અત્યંત સુખદ અને આનંદમય ઘટના હશે. હૃદયના ગુણો એટલે સમત્વ અને ઐક્યની ભાવના

ડેળવી હૃદય અને મનમાં સંવાદિતાની ભાવના સ્થાપવી.

આજનો યુગ એ ચેતનાની, આપણા મૂળ તત્ત્વની સર્વોપરિતાને આપણી સર્વ પ્રવૃત્તિઓમાં સ્થાપવાનો છે. તેમ થતાં એ સુવર્ણયુગ બની રહેશે. હૃદયરોગના એક નિષ્ણાત, ચિકિત્સક હોવાની રૂએ અને યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમની સફળતા પર ચિંતન કરતાં, મૂળ તત્ત્વની અનુભૂતિ માટે ઋષિમુનિઓએ શીખવેલ શવાસન અને ધ્યાનની પદ્ધતિ એ સક્ષમ સાધન છે એવું સ્પષ્ટ સમજાય છે.



વારંવાર પુછાતા પ્રશ્નો

પ્રશ્ન-1. કયા ચિહ્નનો જણાય તો હાર્ટએટેક આવતો અટકાવવા ઝડપી પગલાં લેવાની જરૂર પડે?

જવાબ : છાતીમાં મૂંઝવણ, ભાર અથવા દબાણ લાગે, છાતીમાં અસહ્ય દુખાવો થવો, આવો દુખાવો હાથ સુધી પ્રસરે અથવા ન પણ પ્રસરે, ગળામાં શ્વાસ રૂંધાય અથવા ન પણ રૂંધાય, ન સમજાય તેવું પહેલી વખત થતું છાતીમાં દર્દ, આમાંનું કંઈ પણ જણાય તો તરત ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. વધુમાં નજીકની હોસ્પિટલમાં નિદાન અને તત્કાલ સારવાર માટે એમ્બ્યુલન્સની મદદ લેવી જરૂરી છે. જો દર્દીના કુટુંબમાં હૃદયરોગનો ઇતિહાસ હોય, દર્દીને બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, કોલેસ્ટરોલનું ઊંચું પ્રમાણ હોય અથવા તમાકુની ટેવ હોય તો તાત્કાલિક પગલાં ભરવાનું અગત્યનું છે. જો નિદાન થાય કે અસ્થિર (unstable) એન્જાઇના છે તો એન્જિયોગ્રાફી પછી એન્જિયોપ્લાસ્ટી અથવા બાયપાસ સર્જરી કરાવવાથી હાર્ટએટેક આવતો અટકી શકે. મદદ આવી પહોંચે તે પહેલાં જો એસ્પિરીનની એલર્જી ન હોય તો ડિસ્પ્રીનની ટીકડીને એક ગ્લાસ, પાણીમાં ઓગાળી સાથે Clopidogrel-75mgની એક

સાથે ચારથી આઠ ગોળી ગળી જવી અને જીભ નીચે સોબ્રિટ્રેટની ગોળી મૂકવી.

પ્રશ્ન-2. મને ઁજાઈનાનો દુખાવો રહે છે અને હાર્ટએટેક આવવાનો ભય રહે છે.

જવાબ : આવો ભય રાખવાની જરૂર નથી. કોનિક ઁજાઈના ભાગ્યે જ મૃત્યુમાં પરિણમે છે. કોનિક ઁજાઈના જેમ જૂનો તેમ હૃદયમાં કોલેસ્ટોલનું સર્ક્યુલેશન વધુ પ્રસ્થાપિત થાય છે. ભય રાખવાથી હૃદયની આર્ટરી ઊલટાની સાંકડી થાય છે અને લોહી વધુ ઘટ્ટ થાય છે. તેનાથી ઁજાઈના વધવાનો સંભવ છે. નિયમિત ધ્યાન અને શવાસન ભય દૂર થવામાં સહાય કરે છે.

પ્રશ્ન-3. કોનિક ઁજાઈના અને અસ્થિર (Unstable) ઁજાઈના કોને કહેવાય?

જવાબ : ઝડપથી ચાલવાથી, ભારે જમ્યા પછી તરત ચાલવાથી, પગથિયાં ચડવાથી, ક્રોધ આવવાથી વગેરે કારણોસર છાતીમાં અસ્વસ્થતા જણાય અથવા દુઃખવા આવે અને આરામ કરવાથી તે મટી જાય તેને કોનિક ઁજાઈના કહે છે.

અસ્થિર ઁજાઈનામાં આરામ કરવા છતાં દુખાવો થાય છે. અથવા થોડા પણ શ્રમથી છાતીમાં દુઃખવા આવે છે અને

આરામથી દર વખતે દુખાવો મટી જતો નથી. તેમાં રાહત મેળવવા સોબિટ્રેટ જેવી દવા લેવી જ પડે છે. આવી દવાથી થોડી રાહત થાય છે, પણ દુખાવો ફરી વાર ઊપડે છે અને ફરી વાર જીભ નીચે સોબિટ્રેટની ગોળી મૂકવી પડે છે. એન્જાઇનાના આવા હુમલા આવતા હોય તેમણે તાત્કાલિક નિષ્ણાતની સલાહ લેવી જોઈએ. જરૂર પડે એન્જિયોપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ સર્જરીનો ઉપાય કરવો જોઈએ.

પ્રશ્ન-4. કોરોનરી હૃદયરોગનું નિદાન કરવા એન્જિયોગ્રાફી કરવી જરૂરી છે ?

જવાબ : દર્દીનો ઇતિહાસ કાળજીપૂર્વક સમજવાથી અને તેના પરિણામે ECG, ટ્રેડમિલ ટેસ્ટ, 2D Echo અને કાર્ડિયાક કેલ્સિયમ સ્કોરનો એક્સ-રે ટેસ્ટ લેવાથી જાણી શકાય છે કે દર્દીના હૃદયને સ્કલેરોસિસ થવાથી રક્તપ્રવાહ ઘટ્યો છે. આ નિદાન પૂરતું છે. આવું નિદાન કરવા એન્જિયોગ્રાફી કરવાની જરૂર નથી.

પ્રશ્ન-5. એન્જિયોપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ સર્જરી ક્યારે જરૂરી કહેવાય?

જવાબ : અમેરિકામાં થયેલા એક મોટા અભ્યાસ (CASS) મુજબ દર્દીને દવા અને તનાવ પ્રબંધ દ્વારા સઘન

સારવાર કરવા છતાં કોઈ રાહત ન જણાય ત્યારે એન્જિયોપ્લાસ્ટી અથવા બાયપાસ સર્જરી કરાવવાની જરૂર રહે છે. આ નિર્ણય કરવા ઘણાં પરિબળો એક સામટાં વિચારવાં પડે, પણ જેમને છાતીનો દુખાવો કોનિક બની ગયો છે અને હૃદયના ડાબા ક્ષેપકની ક્ષમતા (LVEF) નોર્મલ હોય તેવા મોટા ભાગના દર્દીને દવાથી સારું રહે છે.

એન્જાઇનામાં જે દર્દીના હૃદયનું ડાબા ક્ષેપકનું ઇજેક્શન ફેક્શન (LVEF) ઘટી હૃદયની ક્ષમતામાં ઘટાડો થયો હોય તેવાને એન્જિયોપ્લાસ્ટી અથવા બાયપાસ સર્જરી આશીર્વાદ સમાન થઈ શકે. જોકે આવા દર્દી કોઈ કારણસર સર્જરી કરાવવા ઇચ્છતા ન હોય તો LDL કોલેસ્ટરોલ 60 mgm %થી નીચે લાવનારી દવાઓ અને તનાવ પ્રબંધની સઘન સારવાર પણ મદદરૂપ થઈ શકે.

પ્રશ્ન-6. જો હૃદયની આર્ટરી 90%થી વધુ બંધ થઈ ગઈ હોય તો ગમે તે ઘડીએ હાર્ટએટેક આવી શકે તેવું બને ખરું ?

જવાબ : જો આર્ટરી 90%થી વધુ બંધ હોય તો તેવી આર્ટરીમાં હાર્ટએટેક આવતો નથી, કારણ કે તેની આજુબાજુમાં સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓ શરૂ થઈ ગઈ હોય છે. તેવી જ રીતે જે આર્ટરી 100% બંધ હોય તેમાં કદી હાર્ટએટેક આવી જ ન

શકે, પણ જે આર્ટરી 50% કરતાં ઓછી બંધ હોય તેમાં આવી શકે. આવી આર્ટરીમાં હાર્ટએટેક આવે ત્યારે તે 100% બંધ થઈ શકે છે. કોઈ વ્યક્તિનું રૂટિન ચેકઅપ કરાવતાં ખબર પડે કે તેની ત્રણ આર્ટરી 90%થી વધુ બંધ છે. પણ તેના હૃદયના ડાબા ક્ષેપકની ક્ષમતા (LVEF) નોર્મલ છે તો મોટા ભાગે તેની ચિકિત્સામાં દવાઓ પૂરતી ગણાય છે આર્ટરીમાં આવા મોટા અવરોધ છતાં તેમના હૃદયની ક્ષમતા નોર્મલ રહી છે. તે હકીકત બતાવે છે કે હૃદયના સ્નાયુને આજુબાજુમાંથી લોહીનો પૂરતો પુરવઠો મળી રહ્યો છે. બીજા શબ્દોમાં કહી શકાય કે તેમને કુદરતી બાયપાસ થઈ ચૂક્યું છે.

જેને અસ્થિર એન્જાઇના છે અને દવાઓથી સારું થતું નથી તેમની આર્ટરી પૂરી બંધ થઈ જાય તે પહેલાં એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરી લેવામાં આવે તો તે આશીર્વાદ સમાન થઈ પડે છે.

પ્રશ્ન-7. તમે કહો છો કે બંધ થયેલ કોરોનરી આર્ટરી ફરી ખૂલી શકે છે. આ ખરેખર સાચું છે ?

જવાબ : હા, શક્ય છે. LDL કોલેસ્ટરોલ ઘટાડી 70 mg. નીચે લાવવાના ધ્યેય સાથે અપાતી યોગ્ય દવા સાથે જીવનપ્રણાલીમાં પરિવર્તન લાવવાથી એથેરોસ્ક્લેરોસિસથી સાંકડી બનેલ આર્ટરીમાં રોગ વધતો અટકી શકે છે અને બંધ થયેલ

આર્ટરી ખૂલી શકે છે. વધુ કઠણ (Calcified) બ્લોકેજને ખૂલતાં વાર લાગે છે. આમ છતાં મોટાભાગે બંધ થયેલી આર્ટરીની આસપાસ કોલેટરલ સર્ક્યુલેશન શરૂ થવાથી કુદરતી બાયપાસ થઈ જાય છે. નિયમિત હળવી કસરત, સામાન્ય વજન જાળવી રાખવું, બ્લડપ્રેશર નોર્મલ રાખવું અને જમ્યા પછી બે કલાકે લેવાયેલ બ્લડ સુગરને નોર્મલ રાખવાથી કોલેટરલ સર્ક્યુલેશન વધી શકે છે. યુનિવર્સલ હીલિંગ પ્રોગ્રામ અનુસરવાથી બંધ થયેલ રક્તવાહિનીને ખૂલવામાં મદદ થાય છે.

પ્રશ્ન-8. યુનિવર્સલ હીલિંગ પ્રોગ્રામ હૃદયરોગની આધુનિક મેડિકલ સારવારના વિકલ્પરૂપે છે ?

જવાબ : આધુનિક એલોપથીના વિકલ્પરૂપે આ કાર્યક્રમ નથી. ઊલટાનું તે એલોપથીની દવાઓ અને ઓપરેશનથી થતા ફાયદામાં વધારો કરે છે.

પ્રશ્ન-9. તમારી હૃદયરોગના નિષ્ણાત તરીકેની પ્રેક્ટિસમાં યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમને જોડવાનું કેમ સૂઝવું ?

જવાબ : કોરોનરી હૃદયરોગની ચિકિત્સા કરતાં જણાયું કે દર્દીઓમાં જીવનપ્રણાલીનું પરિવર્તન દર્દના ભયને લીધે બનતું હતું જ્યારે યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમથી જીવનપ્રણાલી બદલવાની શક્તિ જાગ્રત થાય છે અને દર્દનો ભય ઘટે છે.

અને તે પણ કંઈ પણ છોડવાની લાગણી થયા વગર. આજ સુધીમાં કોરોનરી હૃદયરોગ અંગે થયેલાં સંશોધનો દર્શાવે છે કે સિમ્પ્થેટિક એક્ટિવિટી ઘટાડનારી બીટા બ્લૉકર દવાઓ હાર્ટએટેક અટકાવવા મદદરૂપ થાય છે. એટેનોલોલ જેવી બીટા બ્લૉકર દવા માનસિક અને શારીરિક તનાવ વધવાથી થતી હાનિકારક અસરોને અમુક પ્રમાણમાં જ બિનઅસરકારક બનાવે છે. જ્યારે યુનિવર્સલ હીલિંગ પ્રોગ્રામ ચડિયાતું બીટા બ્લૉકર પુરવાર થયેલ છે. તે તનાવની બધી નુકસાનકર્તા અસરોને અંકુશમાં લેવા મદદ કરે છે અને આર્ટરીમાં પ્લેક તૂટતો રોકવા અને પ્લેક સ્થિર બનાવવામાં મદદ કરે છે. તે અળગાપણું (isolation) મટાડે છે. વેરવૃત્તિ, સ્વકેન્દ્રિપણું અને અતિ સ્વાર્થી મનોવૃત્તિ ઘટાડે છે. તે ત્રણેય હૃદય અને શરીર માટે ઝેર સમાન સાબિત થયાં છે. કોરોનરી હૃદયરોગના પૂર્ણ ઉપચારમાં પ્રોગ્રામ સફળ અને ઓછો ખર્ચાળ છે.

પ્રશ્ન-10. કોરોનરી હૃદયરોગના દર્દીને શવાસન અને ધ્યાન કઈ રીતે મદદરૂપ બને છે ?

જવાબ : શવાસન અને ધ્યાન નિયમિત કરવાથી વ્યક્તિને મન અને શરીરની બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓ શાંત થવાથી પોતાના આત્માની અનુભૂતિ થવામાં મદદ થાય છે. આત્મા સ્વાસ્થ્ય સુધા

તમામ જીવોમાં એક જ છે, એવી અનુભૂતિથી વ્યક્તિની જીવનપ્રણાલી બદલીને જીવનમાં તનાવોનો સામનો શાંતચિત્તે કરવાની આંતરિક શક્તિ ખીલે છે.

પ્રશ્ન-11. ધુમ્રપાન કે મદ્યપાન છોડાવવામાં શવાસન કે ધ્યાન કઈ રીતે ઉપયોગી છે?

જવાબ : ધુમ્રપાન કે મદ્યપાન એકંદરે તનાવ, એકલતા કે અળગાપણું દૂર કરવા માટે કરાય છે. અળગાપણાની ઘેરી ભાવના ધરાવતા લોકો અળગાપણાનો ઉપાય શોધે છે અને ધુમ્રપાન કે મદ્યપાનથી પોતાનો ખાલીપો ભરે છે. જ્યારે શવાસન કે ધ્યાન કરવાથી **અળગાપણું દૂર થઈ ઐક્યનો અહેસાસ થાય છે** અને વ્યસન મુક્તિમાં મદદ કરે છે.

પ્રશ્ન-12. વારંવાર ઉપવાસ કરવાથી પણ વજન કેમ ઘટતું નથી?

જવાબ : જ્યારે તમે વજન ઘટાડવા વારંવાર ઉપવાસ કરો છો કે એક વખતનું જમવાનું છોડી દો છો, ત્યારે તમારું શરીર વજન જાળવી રાખવા ચયાપચયનો દર પણ ઘટાડી દે છે. તેથી શરીરનો ઉર્જા બાળવાનો દર ઓછો થતાં વજન ઘટતું અટકી જાય છે અને વારંવાર ઉપવાસ કરવાથી ચયાપચયનો દર (BMR) વધુને વધુ ઓછો થાય છે. જ્યારે કંટાળીને ઉપવાસ

છોડી દેવામાં આવે છે ત્યારે BMR ઘટવાથી વજન પહેલા કરતાં પણ વધી જાય છે તેથી **ભોજનના પ્રમાણમાં નહિ, પરંતુ પ્રકારમાં ફેરફાર કરવો ઘટે.** ખાંડ, મીઠું, ઘી, તેલ, માંસાહાર વગેરે પ્રમાણિત રીતે ઘટાડી શાકભાજી, ફળફળાદી, અનાજનો ઉપયોગ વધારવો જોઈએ.

પ્રશ્ન-13. હાર્ટએટેક અટકાવવા આપનું માર્ગદર્શન આપો.

જવાબ : હાર્ટએટેક આવતો અટકાવવા કેટલાક સાદા નિયમો પાળવા જરૂરી છે. શરીરનું વજન પ્રમાણસર રાખો. અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ સામાન્ય ઝડપે 40 મિનિટ માટે ચાલવાની હળવી કસરત કરો. તમાકુ કોઈ પણ સ્વરૂપે ન લો. જમ્યા પછી તરત ભારે શ્રમ ન કરો. બ્લડ પ્રેશર 135/85થી નીચે, જમ્યા પછી બે કલાકનું બ્લડ સુગર 140 mgmથી નીચે, કુલ કોલેસ્ટરોલ 150 mgmથી નીચે, HDL કોલેસ્ટરોલ 40 mgmથી વધુ, LDL કોલેસ્ટરોલ 70 mgથી ઓછું અને ટ્રાયગ્લિસેરાઇડ્સ 140 mgથી ઓછું રહે તે જોતા રહો. તાજેતરના સંશોધન પ્રમાણે LDL કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ 60થી પણ ઓછું થાય તો HDL કોલેસ્ટરોલ કે ટ્રાયગ્લિસેરાઇડ્સના પ્રમાણ વિષે આગ્રહ રહેતો નથી. જેમનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ હૃદયરોગનો હોય તેમણે HDL કોલેસ્ટરોલ કરતાં કુલ

કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ 4થી ઓછું અને HDL કોલેસ્ટરોલ કરતાં LDL કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ 2 કરતાં ઓછું રાખવું જોઈએ. શવાસન અને ધ્યાન આધુનિક યુગના તનાવોની ખરાબ અસરો સામે અસરકારક તનાવનાશક દવા સમાન પુરવાર થયેલ છે.

પ્રશ્ન-14. તંદુરસ્તીભર્યા દીર્ઘાયુષ્ય માટે આપણે વધુમાં શું કરવું જરૂરી છે ?

જવાબ : શરીરના કોષો તંદુરસ્ત રહે તે માટે પથ્ય આહાર, પાણી અને પ્રકાશ જેટલાં જરૂરી છે તેટલી જ મનમાં સંવાદિતા જળવાય એ જરૂરી છે. રોજબરોજના જીવનમાં કેટલી પળોમાં સંવાદિતા જળવાય છે અને કેટલો સમય અસંવાદિતાનો અનુભવ થાય છે તે તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય માટે અગત્યનાં પરિબળો બની રહે છે. સંવાદિતા એ આપણા સૌના અસ્તિત્વના કારણભૂત આત્માનો સ્વભાવ છે. અસંવાદિતા આપણા મનનું લક્ષણ છે. વિવિધતાભર્યા આપણા અસ્તિત્વમાં ડગલે ને પગલે સંવાદિતા ખોરવાય એ સ્વાભાવિક છે. પણ આપણે કેટલા જલદી સંવાદિતામાં સ્થિર થઈએ છીએ તેનો પ્રભાવ આપણા આરોગ્ય અને આયુષ્ય ઉપર પડે છે. આ માટે શવાસન અને ધ્યાન અદ્ભુત રીતે ઉપયોગી થઈ પડે છે. ધ્યાન આપણને આત્માની સંવાદિતાનો અનુભવ કરાવે છે. એટલું જ નહિ, પણ

સંવાદિતા ખોરવાઈ ગઈ હોય તો તેનું ભાન જલદીથી થાય છે અને અસંવાદિતા ઉપરથી સંવાદિતા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું સહેલું બને છે.

પ્રશ્ન-15. ઝડપથી ચાલવા કરતાં મધ્યમ ગતિએ ચાલવાથી ચરબી ઘટે છે, તે શી રીતે?

જવાબ : ઝડપથી કે ભારે કસરત કરતી વખતે તમારું શરીર કાર્બોહાઇડ્રેટને દહન કરવાનું વલણ ધરાવે છે. જેનું શરીરની ચરબીમાં રૂપાંતર થવાનો દર ફક્ત 1% છે જ્યારે લાંબો વખત ચાલતી લયબદ્ધ હળવી ચાલ કે કસરત કરવાથી તમારા શરીરને ઈંધણ તરીકે ચરબી બાળવાની તક મળે છે. જેનું શરીરની ચરબીમાં રૂપાંતર થવાનો દર 10% થી વધારે છે. વળી હળવી કસરત કરવાથી ભૂખ ઘટે છે. આમ હળવી કસરતથી બેવડો લાભ થાય છે.

પ્રશ્ન-16. ઘણી વાર ડોક્ટરોના અભિપ્રાય અલગ અલગ પડે છે. પણ જ્યારે એકનો અભિપ્રાય દવાથી દર્દી સાજા થશે તેવો હોય અને બીજા ડોક્ટર એન્જિયોપ્લાસ્ટરી અથવા બાયપાસ સર્જરી માટે સલાહ આપતા હોય ત્યારે મૂઝવણ થાય છે, કારણ કે તેમાં મોટો ખર્ચ કરવાનો આવે છે.

જવાબ : આ બાબતમાં ડોક્ટરો કેવી રીતે નિર્ણય લે છે તે પ્રક્રિયા સમજાવે.

કોરોનરી હૃદયરોગની ચિકિત્સામાં આપણને ત્રણ નિષ્ણાતોની સેવા મળે છે. (1) ક્લિનિકલ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ (2) ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ અને (3) હાર્ટ સર્જન. સાધારણ રીતે શરૂઆતના તબક્કે દર્દીએ ક્લિનિકલ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ પાસે જવાનું હોય છે. તે દર્દીને દવાઓ અને જીવનપ્રણાલીમાં ફેરફારથી સારું થશે કે એન્જિયોપ્લાસ્ટરી અથવા બાયપાસ સર્જરીની જરૂર પડશે તે પોતાના બહોળા અનુભવ ઉપરથી નક્કી કરે છે. જ્યારે તેમને એમ લાગે કે દર્દીને ઇન્ટરવેન્શનથી વધુ સારું થશે ત્યારે તે ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજિસ્ટને રીફર કરે છે. ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ પણ દર્દીના હિતમાં વિચારી બહોળા અનુભવ પ્રમાણે નિર્ણય લે છે. તેમણે હજારો દર્દીઓને એન્જિયોપ્લાસ્ટીથી સાજા કર્યા હોવાથી પોતાના કાર્યમાં વધુ વિશ્વાસ બેસે તે સ્વાભાવિક છે. તેમને એમ લાગે કે સર્જરી વિના નહિ ચાલે ત્યારે તે દર્દીને સર્જનની સલાહ લેવા ભલામણ કરે છે. આમ દરેક ડોક્ટર પોતાના થકી દર્દીને સારું થશે તેમ પ્રથમ વિચારે છે, કારણ કે તે તેમના અનુભવથી કહે છે. આ ખૂબ સ્વાભાવિક છે.

હવે જો દર્દી ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ પાસે બારોબાર પહોંચી જાય ત્યારે ઓન્જિયોપ્લાસ્ટી અથવા બાયપાસ સર્જરી તરફી એમનો અભિપ્રાય હોય તે સ્વાભાવિક છે. પોતાના સનેહીજનો માટે વિચારવાનો વખત આવે ત્યારે પણ તે આવો જ નિર્ણય લે છે. વિકસેલ દેશોમાં જ્યાં મેડિકલેઈમનું પ્રમાણ વધુ છે ત્યાં દર્દીને બે ક્લિનિકલ કાર્ડિયોલોજિસ્ટનો અભિપ્રાય લેવા માટે વીમા કંપની સૂચન કરે છે અને બેમાંથી એકનો પણ અભિપ્રાય ઇન્ટરવેન્શન તરફી હોય તો દર્દીને ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ પાસે મોકલે છે. આવી બાબતના નિર્ણયમાં ઊભા થતા પ્રશ્નો ખૂબ જ જટિલ હોય છે. પ્રત્યેક દરદીની બાબતમાં અનેક સમીકરણો પર આધારિત નિર્ણય કરવાનો હોય છે.

પ્રશ્ન-17. મને હાર્ટએટેક પછી સારું થઈ ગયું છે. ડોક્ટર દવાઓ ચાલુ રાખવાની સલાહ આપે છે. તો તે ચાલુ રાખવી જરૂરી છે?

જવાબ : હૃદયરોગમાં હજુ સુધી એવો કોઈ ઇલાજ શોધાયો નથી કે ફરી વાર તે ન થાય. ભવિષ્યમાં તેનું સંશોધન ચોક્કસ થશે. ત્યાં સુધી શરીરમાં ચાલુ રહેતી કોલેસ્ટરોલ જામવાની ક્રિયા તેમ જ અન્ય પરિબળોને કાબૂમાં રાખવાં દવાઓ લેવી જરૂરી છે.

પ્રશ્ન-18. મેં બાયપાસ કરાવી લીધી. હવે મને ક્યાં જોખમ રહ્યું ?

જવાબ : બાયપાસના ઓપરેશનથી કોરોનરી હૃદયરોગ સંપૂર્ણપણે મટતો નથી. માટે એવી ભ્રમણામાં રહેવાની જરૂર નથી કે જે ધમનીમાં અવરોધ ઉત્પન્ન થતાં વર્ષો લાગ્યાં તો નવી રોપાયેલી ધમનીઓમાં પણ વર્ષો લાગશે. ફરી વાર તકલીફ ન થાય તે માટે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને જરૂરી દવાઓ લેવી જોઈએ.

પ્રશ્ન-19. હૃદયરોગના દર્દી માટે માંસાહાર કરતાં શાકાહાર કઈ રીતે ઉત્તમ છે ?

જવાબ : હૃદય માટે ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલનું વધુ પ્રમાણ ઘાતક નીવડે છે. જ્યારે માંસાહારમાં ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. વળી તે શરીરમાં ફી રેડિકલ્સ ઉત્પન્ન કરે છે. જે શરીરને હાનિ પહોંચાડવા પુરતા છે. તેનાથી હૃદયરોગ, કેન્સર વગેરે રોગો થવાની શક્યતા વધી જાય છે. જ્યારે શાકાહારમાં કોમ્લેક્ષ કાર્બોહાઇડ્રેટ હોય છે જે ફી રેડિકલ્સ ઉત્પન્ન કરતા નથી અને તેમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ વધારે હોય છે જે ફાયદાકારક છે. તેનાથી હૃદયરોગ થવાની શક્યતા નહીંવત્ છે.

પ્રશ્ન-20. ટ્રિપલ વેસલ ડિસીઝ હોય એટલે બાયપાસ સર્જરી કરાવવી જ પડે તેવી માન્યતા છે. શું આ સાચું છે ?

જવાબ : હૃદયની ધમનીઓ કેટલા પ્રમાણમાં અવરોધાઈ છે તે હૃદયરોગની માત્રાનું હંમેશાં માપ નથી. ધમનીઓ અવરોધાવાથી દર્દીના રોજિંદા જીવનમાં તેની કાર્યક્ષમતામાં કેટલો ઘટાડો થયો છે તે અગત્યનું છે. ધમનીઓ અવરોધાવા છતાં નવી ફૂટેલી રક્તવાહિનીઓમાં પૂરતો રક્તપ્રવાહ રહેવાથી ઘણા દર્દીઓમાં હૃદયની ક્ષમતા (LVEF) જળવાઈ રહે છે. માટે ટ્રિપલ વેલસ ડિસીઝમાં હંમેશાં સર્જરી કરાવવી જ પડે તેમ નથી.



ડાબી મુખ્ય ધમનીમાં અવરોધ હોવા છતાં જે દર્દીઓએ સર્જરી ન કરાવી, એવાં દર્દીઓને દસ વરસ સુધી તપાસતાં તેમના મૃત્યુદરમાં સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં માત્ર 1.3% જ દર વધુ જોવા મળ્યો. અને એક કે બે ધમની બંધ હોય એવા દર્દીઓના મૃત્યુદરમાં સામાન્ય વ્યક્તિની સરખામણીમાં કોઈ ફરક ન દેખાયો.



પિતાએ પુત્રને લખેલો પ્રેરક પત્ર

પ્રતિષ્ઠિત ઉદ્યોગપતિ શ્રી ઘનશ્યામદાસ બિરલાનો
ફરી ફરીથી વાંચીને સાચવી રાખવા જેવો પત્ર.

ચિ. બસંત,

હું જે લખું છું એ મોટો થઈને વાંચજે. હું મારા અનુભવની વાત લખું છું.

એ સત્ય છે કે સંસારમાં મનુષ્યજન્મ મળવો દુર્લભ છે, માટે મનુષ્ય જન્મ મેળવીને જે વ્યક્તિ શરીરનો દુરુપયોગ કરે એ પશુ સમાન છે. તારી પાસે ધન છે, તું સાધનસંપન્ન છે. તેનો ઉપયોગ સેવા માટે કરીશ તો જ એ સફળ કહેવાય, નહીંતર તે શેતાનનું હથિયાર બની જશે.

તું આટલી વાતોનું ધ્યાન રાખજે

૧. ધનનો ઉપયોગ મોજશોખમાં કદી ન કરીશ. રાવણે મોજશોખ કર્યો, જ્યારે જનકે સેવા કરી. લક્ષ્મી સદા ટકતી નથી, માટે તે જેટલા દિવસ તારી પાસે રહે એનો ઉપયોગ સેવા માટે કરજે. પોતાને માટે ઓછામાં ઓછો ખર્ચ કરજે, બાકી ગરીબોનું દુઃખ દૂર કરવા માટે વાપરજે.
૨. ધન શક્તિ છે. એના નશામાં અન્ય કોઈને નુકસાન ન

થઈ જાય એની કાળજી રાખજે.

૩. તમારાં સંતાનો માટે પણ આ જ સંદેશો મૂકીને જજે. જો તેઓ એશઆરામમાં પડી પાપી કામ કરશે તો ધંધો પડી ભાંગશે. આવાં નાલાયકોને કદી ધન સોંપશો નહીં. એમના હાથમાં ધન જાય એ પહેલાં ગરીબોમાં વહેંચી દેશો. તમે એવું જ માનજો કે તમે એ ધનના ટ્રસ્ટી છો. અમે ભાઈઓએ ભેગા મળીને વ્યાપારમાં એમ સમજીને જ વિકાસ સાધ્યો છે કે તમે ધનનો સદુપયોગ જ કરશો.
૪. હંમેશાં ધ્યાન રાખજો કે તમારું ધન સમાજની મિલકત છે. તમે પોતાના સ્વાર્થ માટે તેનો ઉપયોગ ન કરી શકો.
૫. ભગવાનને કદી ન ભૂલશો. એ સદ્બુદ્ધિ આપે છે.
૬. ઈન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ રાખજે, નહીંતર એ તને ડુબાડશે.
૭. હંમેશાં નિયમ પ્રમાણે વ્યાયામ કરજે.
૮. ભોજન દવાની માફક લેજે. જે સ્વાદને વશ થાય છે એ કાર્યશીલ રહી શકતા નથી. તેમનું આયુષ્ય ટૂંકું થાય છે.

– ઘનશ્યામદાસ બિરલા

ડૉ. રમેશ કાપડિયાનાં પ્રકાશિત પુસ્તકો

ગુજરાતી

હૃદયરોગ : સર્વાંગી અભિગમ	₹	120.00
હૃદયરોગનો પાયાનો ઉપચાર	₹	35.00
આહારનો ઉપભોગ તો પણ હૃદય નીરોગ	₹	20.00
હૃદયરોગની સમસ્યા એક નવી દિશા	₹	20.00
હૃદયરોગમાં વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ	₹	25.00
આરોગ્યનિર્માણ	₹	30.00
હૃદયની વાત હૃદયપૂર્વક	₹	15.00
હાર્ટએટેક અટકાવો	₹	30.00
શવાસનથી સ્વાસ્થ્ય અને પરમ આનંદ	₹	15.00
સ્વાસ્થ્ય સુધા	₹	25.00



હિન્દી

હૃદયરોગ का गुनियादी उपचार	60/-
शवासन से स्वास्थ्य और परम आनंद	15/-
स्वास्थ्य सुधा	25/-

૧૨૬

સ્વાસ્થ્ય સુધા

English

Heal your Heart : Heart Disease Prevention and Total Healing	200/-
Primer of Universal Healing	50/-
Wealth of Food - Health of Heart	20/-
Heart Disease - A New Direction	25/-
Heart Disease - Science And spirituality	25/-
Spinning One's Own Health	30/-
Heart to Heart	15/-
Prevention of Heart Attack	30/-
Shavasana – Key to Health and Bliss	20/-
Health & Harmony	25/-
Total Health	40/-



पुस्तको माटे संपर्क

आर. आर. शेठ अॅन्ड कंपनी प्रा. लि.

110/112, प्रिन्सेस स्ट्रीट, अर्थभाग, मुंबई 400 002

टेलि. : (022) 22013441

*

‘द्वारकेश’ रोयल अपार्टमेंट पास, जानपुर अमदावाढ 380 001

टेलि. : (079) 25506573

दरेक जाणीती वेबसाईट पर उपलब्ध. Ebook પણ उपलब्ध.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક

નંદલાલ ટી. શાહ

એલ-43, સ્વાતંત્ર્યસેનાની નગર, નવા વાડજ, અમદાવાદ-13
ટે. નં. (079) 27621733, મો. નં. 98252 36926

મૂકેશ મશરૂવાલા

મો. નં. 98255 28963

ડૉ. નીલય સુથાર એમ.ડી.

મો. નં. (0) 98252 95840

બિપીનભાઈ અને પ્રમિલાબહેન પારેખ, મુંબઈ

ટે. નં. (022) 2893 5158, મો. નં. 98332 05550

આર. એન. શાહ અને શૈલાબહેન શાહ, મુંબઈ

ટે. નં. (022) 2628 9547, મો. નં. 98213 57940

જનક દવે, યુ.એસ.એ.

ટે. નં. (001) 402 292 3790

ડૉ. જ્યોતિ માંકડ, એમ.બી.બી.એસ. યોગ થેરાપિસ્ટ

ટે. નં. (079) 2644 8267, મો. નં. 98793 66667

